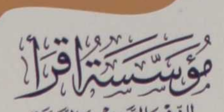


مهارات التواصل بين الزوجين

أسامة

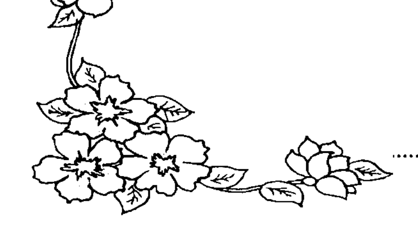
د. عادل هندى





مهارات التواصل بين الزوجين

تأليف
عادل عبد الله هندى
معيد بجامعة الأزهر وباحث فى العلاقات الإنسانية





الطبعة الأولى
١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

رقم الإيداع: ٢٠٠٩/٢٣٥٨٩
الترقيم الدولي: .I.S.B.N
978-977-441-764-5

مركز السلام للتجهيز الفني
عبد الحميد عمر
٠١٠٦٩٦٢٦٤٧

مؤسسة اقرأ
للنشر والتوزيع والترجمة
١٠ ش أحمد عمارة - بجوار حديقة الفسطاط
القاهرة ت: ٢٥٣٢٦٦١٠ محمول: ٠١٠٥٢٢٤٢٠٧ - ٠١٠٦٣٤٤٠٤٣

E-mail:iqraakotob@yahoo.com
www.Iqraakotob.net



- إلى أكثر الناس مهارة وتميزًا في تواصله مع الزوجة، خير الأزواج وأكمل البشر: سيدي وحبيبي محمد بن عبد الله- عليه أفضل الصلوات وأشرف التسليمات.

- ثم إلى زوجتي الحبيبة: من سهرت معي وتعبت وأعطتني من راحة بدنها ونفسيتها ما أعطتني، فإليها... نعم إليكِ أنتِ يا أُمَّ حبيبة.

- وإلى كل شابين مقبلين على الزواج، وإلى كل زوجين سكنا في بيت واحد، وتحت سقف واحد؛ راجين حياة سعيدة، إليكم خطوات السعادة الزوجية!.

- ثم إلى العقد الفريد: (إخواني في طريق الدعوة ممن أذكرهم عند كل غروب) أصحاب الكلمة المثمرة، والتي تؤتي ثمارها بين الحين والآخر. وعسى الله أن يُرِيَنا قريبا نصرة ديننا، ورفعة شريعتنا.

سائلا المولى سبحانه وتعالى أن يبارك في أعمارنا وحياتنا ودعوتنا وديننا، ونفع الله بنا، وختم لنا بالصالحات..

محبكم

عـادل هنـدى

«جلس أحد الولاة ليلة يتسامر مع بعض أصحابه، فسألهم: من أسعد الناس؟

فبادر أحدهم سريعا وقال: أنت أيها الوالي!!

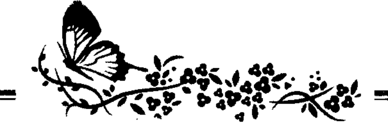
فأجابه: وأين ما أكابده من قيادة الجيوش وتنفيذ أمر الخليفة؟

فقال آخر: إذن هو الخليفة.

فقال الوالي: وأين ما يقاسيه من الثوار الذين يخرجون على طاعته؟

فسأله أصحابه: فمن إذن؟ فقال: أسعد الناس .. زوجان في كوخ، رزقهما قليل، لكنه لا ينقطع، يحب أحدهما الآخر، قد رضيت به ورضى هو بها، ولا يعرف الوالي ولا يعرفه الوالي».

(طوق الحمامة لابن حزم)



يقول الأستاذ مصطفى السباعي: «إن من البيوت واحة يستريح عندها الزوج، ومن البيوت فرن يحترق فيها»

«هكذا علمتنى الحياة»





استهلالة

وتشتمل على ثلاث نقاط أساسية:

أولاً: استهلالة، وتقْدُمَة.

ثانيًا: أهمية الموضوع وأسبابه.

ثالثًا: محتوى الكتاب.



الحمد لله رب العالمين، خلق الخلق جميعا زوجين، وجعل أكرم الخلق بني الإنسان، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، خلق فسوى، وقدَّرَ فهدى، وأخرج المرعى فجعله غثاءً أحوى، وصلاة وسلاما على سيد الدعاة المخلصين العاملين، أسْلم النَّاس صدرًا، وأزكاهم نفسًا، وأحسنهم خُلُقًا، كان بسَّامًا ضحَّاكًا، وما كان فظًّا ولا غليظًا في كلماته ولا أفعاله، فاللَّهم صلِّ وسلِّم عليه وعلى آله ومن سار على دربه إلى يوم الدين، وبعد:

فإن الحياة الزوجية عبارة -كما نعلم- عن شركة مساهمة بين رجل وامرأة، التقيا على كتاب الله وسنة رسول الله ﷺ، وشهد على عقدهما وارتباطهما ملائكة الرحمن ، والبشر من حولهما، وفرح الكون بهما، فقد أقاما أول أساس لتنشئة اللبنات المسلمة، الحاملة والحالمة، أما الحاملة: فتحمل همَّ الرسالة الخاتمة وتعمل لها ومن أجلها، وأما الحالمة: فتحلم بيوم ينتصر فيه الدين ويُعَزُّ فيه المسلمون، وينتشر دينهم في كل زمان ومكان.

والأصل أن كلا من الزوجين كانت تلك نيتهما عند أول لقاء بينهما، ولعلمهما بأهمية الأسرة المسلمة، وخطورة مسئوليتها ودورها، فإنهما - أي: الزوج والزوجة- على عِلْم بأن الأسرة المسلمة يوجه إليها بين الحين والآخر، هذا إن لم يكن يوجه إليها كل لحظة بالفعل: سهام مسمومة شيطانية إبليسية وإنسية، محاولة خَرْقَ هذا السد المنيع والحصن الحصين، وحتى لا ينهدم ذلك الميثاق الغليظ، وصدق الله حين عبر عن الحياة الزوجية بقوله: ﴿وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [النساء:٢١]، فحتى لا ينهدم البيت المسلم، ونحافظ عليه من كل سهم فتاك، أحببنا أن نتوجه بهذه المهارات السلوكية والقولية والفعلية بين الزوجين، مما يوثق العلاقة ويحفظ البيت من الانفكاك والتفكك، وتعلم المهارات- أخي القارئ- لعله أمر مفروض، والقاعدة الأصولية تقول: (ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب)، وواجبنا نحو الأسرة الحفاظ، ووسائل الحفاظ إذًا

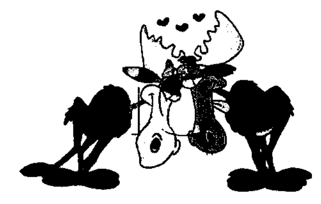
واجب تعلمها.

يقول الحق جل وعلا في محكم تنزيله، وضمن ذكر آيات من آياته ونعم علينا: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١] والحب مثل طفل رضيع صغير يحتاج من يتعهده بالرعاية والإرواء، .. يظل متألقًا نضرا طالما يجد من يحرص على بقائه، وإلا سيضعف ويخفت ويذبل ثم ..يموت.

ولقد قضى الله وحكم وأراد أن تكون الحياة الزوجية هى منبع الود والرحمة والسكن والطمأنينة، وهذا قانون الله!! ولكن ما طريقة التنفيذ في حياة البشر؟!

فإنَّ مما يحزن القلب ويقلق الفؤاد، ويحرك المشاعر ما نلحظه ليل نهار، ونسمع عنه من مشاكل بعض الأسر المسلمة، فلم تعد المشاكل حبيسة جدران البيوت، بل صار الأمر للعيان على شاشات القنوات الفضائية وترددات الإذاعة. ولعلَّ كثرة هذه المشاكل كما يؤكد علماء الاتصال والإدارة راجع إلى ضعف آليات التواصل بين الزوجين داخل الأسرة، وإذا أراد كلا الزوجين أو أحدهما أن يحقق في بيته السعادة فلا بد من السعى لها، ولا يظنن أحد أن السعادة عبارة عن وصفة سحرية أو كوب ماء يشربه فتتحقق السعادة، بل لها طرق وخطوات.

ومن هنا فقد جاء هذا الكتاب؛ ليرسم البسمة في حياة كل مقبل على الزواج، ويخطط لمستقبل المتزوجين، راسمًا طريق السعادة الزوجية من خلال خطوات مهارية تعتمد على التدرب والمران والتطبيق؛ كل ذلك لتضمن في النهاية استمرار الحياة الزوجية، وسعادة طرفي الأسرة (رجلا وامرأة) يأتي هذا الكتاب تحت عنوان: مهارات التواصل في حياة زوجية سعيدة.





أنتَ وأنتِ
هو وهي
كل زوج وزوجة

لكما هذا الكتاب، بخطواته السهلة الميسورة، ما عليك فقط -الآن- إلا أن تأخذ نفَسًا طويلا متشوقا إلى السعادة، وابدأ في الكتاب.

والحمد لله أن أُتيحَتْ لنا الفرصة أن نلتقي بكم مرة جديدة، عن طريق هذه المؤسسة العريقة (اقرأ)، والتي أسأل الله تعالى أن ينفع بها وبالقائمين عليها وأن يتقبل منهم وأن يجزيهم خير الجزاء.

أخوكم
عادل عبد الله هندى
(أبو حبيبة)
الجيزة في:
غرة شهر الله المحرم ١٤٣١هـ
Adelabdo1984@hotmail.com

ثمارٌ تجنيها مِن هَذا الكِتَاب



- سوف تكون على قدر كبير - بإذن الله- من معرفة بعض مهارات التواصل الفعَّال بينك وبين شريك حياتك، ويبقى عليك التطبيق، ولا ينفع الكلام ما لم يكن وراءه عمل!!.
- ستكون قد أجبت عن سؤال بعنوان: هل أنا زوج ناجح، أو هل أنا زوجة ناجحة؟!! أو كيف أكون مؤثرًا في بيتي ونافعًا لأهلي؟!!.
- ستلحظ مدى تقصيرنا في تعميق الحب بين القلوب داخل المؤسسة الزوجية، مما يساهم في تحفيز همتك في التدرب على مهارات التواصل الزواجي.
- ستحصل على ما يقارب الثلاثين وسيلة ومهارة من وسائل ومهارات وفنون تحقيق السعادة الزوجية.
- ستتدرب على مسائل كثيرة، وستدخل في اختبار مع نفسك وواقعك؛ من خلال استبيانات تشرح لك الصدر، وتساعدك على النهوض في حياتك الزوجية.
- ستكتسب مفردات جيدة وجديدة في عملية التواصل مع شريك الحياة، مثل الإصغاء إلى حبيبك، والتواضع، والاهتمام به وبأهله، والتحكم في الغضب والانفعالات.



منهج الكتاب

ستلحظ -أيها القارئ العزيز- سلاسة الأسلوب، وسهولة صياغة العبارات، وعدم الإفراط في التخريج والحواشي، وذلك لتسهيل عملية المتابعة لفقرات الكتاب، وسأجمع بعض المراجع والحواشي في نهايته تخفيفا عليك ... سائلا المولى سبحانه أن ينفعنا وإياك به.

مفتاح الكتاب

وإن تعجب فعجب ما تقرأه في الصحف كل يوم عن ارتفاع نسبة الطلاق في مجتمعاتنا المسلمة، وفي كل حين تتناهى إلى أسماعنا ونبصر بأعيننا قصصا للشقاق الأسري والنزاعات الزوجية[١].

ولعلَّ من الضروري واللازم أن نُذَكِّر بأسباب البحث في موضوع مهارات التواصل بين الزوجين، وكما يقولون: «**إذا عُرِفَ السبب بطُلَ العجبْ**»، ومن الأسباب التي دفعتني لذلك:

١- الضعف الملحوظ في العلاقات الأسرية مما سبب رفع إحصائيات الفشل الزواجي.

٢- أهمية الأسرة وأهمية السعادة في الحياة.

٣- الحياة الزوجية هي رباط الله الوثيق وأمانها وسعادتها سعادة للمجتمع.



لقد حرم الله عز وجل أن يساء في المعاملة بين الزوجين، وأمر بحسن العشرة ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [النساء: ١٩] وحذر النبي ﷺ من أن نضيع أو نفرط في العلاقة بيننا وبين من نعول «**كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يُضِيعَ مَنْ يَقُوتُ**»[٢] وفي رواية: «**من يعول**».

---

(١) يحدثنا مركز التعبئة والإحصاء أن نسب الطلاق في عام ٢٠٠٥م وصل ٢ مليون و ٤٥٩,٠٠٠ مطلقة. وفي إحصائية ٢٠٠٨م تؤكد وقوع حالة طلاق كل ٦ دقائق يوميا.

(٢) رواه أحمد في المسند عن عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما.

وحديثنا في هذا الموضوع بالذات عن الحياة الزوجية ومهاراتها للآتي:

أولا: لقد تأملت أحوال الأزواج من خلال الاستشارات والأسئلة التي تعرض مشاكلهم الحياتية، مما يحزن الإنسان.

ثانيًا: الجفاف العاطفي بين كثير من الأزواج، وعدم التعبير عن مشاعر الحب والمودة تجاه كل منهما.

ثالثًا: لعلَّ هذا الموضوع أن يكون لبنة في المحافظة على عش الزوجية من التصدع، وجعل البيت روضة غناء جميلة، مليئة بالحب والحنان، والتعاون والتفاهم، ليشعر كل من الزوجين أن بيتهما أجمل وأهدأ بقعة على الأرض.

وليردد الزوجان معا:

روحها روحي وروحي روحها ولها قلب وقلبي قلبها

فلنا روح وقلب واحد حسبها حسبي وحسبي حسبها

إذًا: مفتاح السعادة لهذه المملكة الجميلة بيد كلا الزوجين.

رابعًا: لأنه يراد لها أن تفسد وأن تضيع، وأن تذهب ثمرتها التي تعود على الفرد بالاستقرار وعلى المجتمع بالثبات ضد آلام الدنيا.

والدليل على أن الأسرة المسلمة يُرَادُ لها ذلك ما ورد في بعض الآثار والأحاديث أن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه، فأدناهم منه منزلة من يقول: فرقت بين زوج وزوجته، فيدنيه ويقربه، ويقول: نِعم أنت»[1].

إذًا إفساد البيوت وتصديع أواصر المحبة بين الزوجين: مطلب شيطاني لأبالسة الجن، ولقد سار على هديهم أبالسة الإنس في وسائل الإعلام ممن صوروا لنا الانحراف على أنه بطولة، فكانت أهمية هذا الموضوع.

وكل من له أدنى اتصال بالعاملين في الحقل النفسي أو العلاج النفسي يسمع ما يشيب له الرأس خجلا، وتدمع منه العين شفقة من ضروب المكر والعناء والنكد بين

(١) أخرجه مسلم في صحيحه / ٧١٠٦ و ٢٨١٣.

الأزواج. أشياء تستدعي أصحاب الهم من رجال الدين ورجال العلم النفسي السلوكي أن يضعوا الحلول لهذه الأزمات، فتتكاتف الجهود، وتقوم المؤسسات على عقد دورات للأزواج والزوجات بتوضيح حقيقة الطريق الذي نسير فيه.

فحينما لا يفهم الزوج طرق الوصول إلى زوجته أو تغفل الزوجة عن مهارات التواصل بالزوج تفقد قنوات الاتصال بين الطرفين. فيثمر ذلك -لا شك- حياة تعيسة أو منشقة بها الخلل والتصدع.

وبقي قبل أن نبدأ أن نقول: أن سعي كلا الزوجين نحو الأفضل هو شعور طبيعي ومهم، ولا مانع من السعي إلى الاستفادة من الآخرين المبدعين والمتميزين دون أن نضع العثرات في طريقنا، أو أن ننكس أعلام السلام والحب والوئام.

وخروجًا من هذا وذاك تعالوا بنا في هذا الكتاب لنضع أيادي المقبلين على الزواج والمتزوجين على نقاط التواصل المتميزة والواقعية بين الزوجين. وخير شاهد التجربة، كما يقولون التجربة خير برهان. وسائل مجربة، أكدها الشرع وأكدتها كتب التربية وعلم النفس والاجتماع، وجربها المجربون، ونجحت. فتشبهوا إن لم تكونوا مثلهم إن التشبه بالسعداء فلاح.

اخي القارئ:

ستجد هذا الكتاب يحكي لك قصصا ونماذج عدة لخير البشر – محمد ﷺ – وللصحابة والتابعين وكذا من عصرنا اليوم؛ لنعلم أن المسألة ليست مسألة زمن الدين الأول، فإن حلم السعادة يتحقق في كل زمن ولو كنا في القرن الواحد والعشرين.

ولا يقول قائل: السعادة ستحدث لي وأهلي طالما أنا آتي بالأكل والشرب والملبس فستكون نتيجة طبيعية، فإننا نقول: لا بل لا بد أن نأخذ بالأسباب للوصول إلى ما نريد، كما أن السعادة ليست مالاً وفيرًا ولا ملبسًا جميلاً ولا زينة فارهة.

ترجو السعادة ولم تسلك مسالكها   إن السفينة لا تجري على اليبس

ولا يمكن أن يقوم أحد الأطراف بمهارات التواصل بمفرده فليس في الحياة عموما شخصية «سوبر مان **super man**» يقوم بكل شيء.

محتوى الكتاب

ويشتمل الكتاب على ما يلي

أولا : مفهوم الحياة الزوجية وأهميتها .

ثانيًا : حقيقة التواصل وشروطه .

ثالثًا : مهارات التواصل بين الزوجين.

رابعًا : استبيانات وتقارير حياتية للزوجين.

أولاً: مفهوم الحياة الزوجية

هى: مؤسسة فطرية اجتماعية بين رجل وامرأة توفر في كليهما الشروط التي تجيز إقامة هذه الحياة، ويلتزم كل طرف فيها بما له وما عليه.

وقد عرف البعض الحياة الزوجية على أنها: (التنظيم الاجتماعي الصحيح للغريزة الجنسية).

الزواج مطلب إنسانيّ وصحيّ

فلقد اتفق علم الطب الحديث وعلم الاجتماع مع الإسلام في أن الزواج هو الخطوة الأساسية نحو بناء مجتمع سليم معافى متعاون، كما أنه الخطوة الأولى نحو حياة إنسانية سليمة خالية من الأمراض النفسية والعقلية والتناسلية، ولإنجاب ذرية صحيحة وقوية، ولذا نجد أن الإسلام قد وضع قواعد دقيقة جدا لكل أمور الزواج، واهتم بكل تفاصيل الحياة الزوجية، وبالطبع من أهم هذه الأمور على الإطلاق: أمر الجماع والمباشرة بين الزوجين، وهذه لم يتركها الإسلام هكذا يزاولها كل إنسان حسب هواه ومزاجه بل فصلت تفصيلا في القرآن والسنة، كما سيأتي في الحديث عن مهارة الاتصال الجنسي.

أهمية وضرورة الحياة الزوجية

- **الحياة الزوجية:**

هي الأمة الصغيرة، ومنها يتعلم أجيال المسلمين أفضل الأخلاق الاجتماعية.

- **الحياة الزوجية:**

هي نواة المجتمع الصالح، فإن صلحت الحياة الأسرية، وقوى عودها، واشتدت سواعدها، وصمدت أمام الخلافات والمشاكل، فقد صلح المجتمع بأسره، ولذا كان من المهم حسن الاختيار للزوج والزوجة، وخاصة الزوجة:

ليس الفتاة بمالها وجمالها ... كلا ولا بمفاخر الآباء
لكنها بعفافها وبطهرها ... وصلاحها للزوج والأبناء

وقيامهـــا بشـــئون منزلهـــا وأن ترعـــــــــاك في السراء والضراء
يـا ليـت شـعري أيـن توجـد هـذه الفتيــات تحــت القبــة الزرقــاء؟

ولقد اهتم الإسلام، وعلماء التنمية البشرية[1] بتوضيح أركان السعادة الزوجية، فكثيرا ما نرى كتبًا وأشرطة لأساتذة وعلماء في كل الجوانب العلمية، ينادون بالحفاظ على الحياة الزوجية، وطارحين لأسباب ووسائل دوام الترابط الزوجي؛ لتبقى الأسرة آية كما جعلها الله وأرادها.

وأكثر ما يجب أن يكون موجودا في الأسرة الود والرحمة المذكورتان في الآية السابقة، ورحم الله المودودي حين قال: «إن الحياة الزوجية إن خلت من المودة والرحمة أصبحت كالجسد الميت إن لم يدفن فاح عفنه ونتنه». وكم سمعنا ونسمع ونشاهد تصدع أسر، وهي ما زالت في سنواتها الأولى، بل وأيامها الأولى، ولما يكتمل بناؤها بعد؛ نتيجة لضعف التواصل الأسري الناجح ونتساءل ما السبب؟!

لماذا اهتم الإسلام بإقامة هذه الحياة؟

ومن أسباب اهتمام ديننا الحنيف بالحياة الزوجية خاصة، ما يأتي:

أولا: لأن الحياة الزوجية تلبي مطالب الفطرة الإنسانية السوية ومنها:

أ- إيجاد الولد.

ب- الاستقرار العاطفي والجنسي.

ج- تدريب النفس على المسئولية.

ثانيًا: لأن الحياة الزوجية هي لبنة اجتماعية تقوم بمهام المجتمع، ومن ذلك:

أ- حفظ النسب من الاختلاط .

ب- إعداد أفراد صالحين .

---

(١) يقول جيمس بندر: «من الحقائق الثابتة أن الشخص السعيد والإيجابي في زواجه وعلاقته بزوجته، شخص أقرب إلى كسب مودة الناس وأدنى إلى النجاح في الحياة عمومًا» (طريق الشخصية الجذابة / ١٠٧).

ج- حماية المجتمع من الأمراض الاجتماعية والجنسية .

ثالثًا: لأن الحياة الزوجية لها دور مهم في:

أ- تربية الخلق الفاضل .

ب- التعويد على الصبر والتحمل والتضحية.

ونخلص مما سبق توضيحا لأهمية الزواج أن الزواج جُعِل لـ:

١- السكن والاستقرار ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾.

٢- تحصينا للفرج والغريزة «**من استطاع منكم الباءة فليتزوج..**».

٣- تكثير سواد المسلمين «**تزوجوا الودود الولود فإني مباه بكم الأمم يوم القيامة**».

٤- اتباعًا للسنة «**فمن رغب عن سنتي فليس مني**».

٥- لحفظ النسل والتناسل.

وكما يقول شهيد الظلال - رحمه الله-:

«إن الذي خلق هذا الإنسان جعل من نظرته «الزوجية» شأنه شأن كل مخلوق في هذا الوجود، ثم شاء أن يجعل الزوجين في الإنسان شطرين لنفس واحدة، وأراد بالتقاء شطري النفس الواحدة - بعد ذلك- فيما أراد: أن يكون هذا اللقاء سكنا للنفس، وهدوءا للعصب، وطمأنينة للروح، وراحة للجسد، .... ثم سترا وإحصانا وصيانة ... ثم مزرعة للنسل وامتدادا للحياة، مع ترقيها المستمر، في رعاية المحضن الساكن الهادئ المطمئن المستور المصون»[1].

لقد أراد الله تعالى للأسرة أن تكون نواة المجتمع، وأن تكون الزوجة شعار بيت الإنسان، وأن تكون حياة الزواج تكملة لعين الرحمة والمودة، ولذا يقول ابن كثير - رحمه الله-: «**إن من تمام رحمة الله ببني آدم أن جعل أزواجهم من جنسهم، وجعل بينهم وبينهن**

(١) في ظلال القرآن - أ/ سيد قطب - سورة النساء.

مودَّة ورحمة، وهى الرأفة، فإن الرجل يمسك المرأة إما لمحبته لها أو لرحمته بها؛ بأن يكون له منها الولد، أو محتاجة هى إليه في الإنفاق، أو للألفة بينهما».

فماذا تقول زوجة أتاها زوج ترك جُلَّ النساء من أجلها؟ وماذا تفعل زوجة مع زوج ترك والديه وأهله ومكث معها دونهم؟ وماذا يقول زوج في زوجته التي تركت بيتها وكل من تقدم لها من أجله؟!! ومن هنا نقول: إن كل طرف من أطراف الحياة الزوجية عنده نقص في نقطة يحتاج إلى الآخر؛ لإكمالها وتعويض النقص فيها.

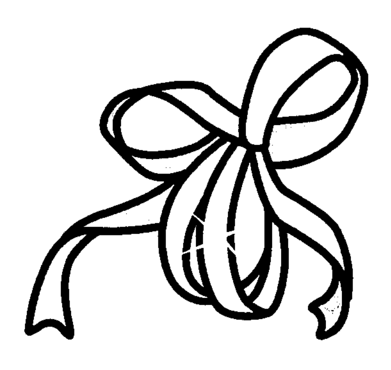
وصدق الله حين قال: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾.

والسؤال المطروح الآن:

لماذا يكثر الهجوم على الحياة الزوجية، ويحاول البعض من شياطين الإنس والجن إفسادها؟

ونجيب بأن:

الحياة الزوجية: هي المعقل قبل الأخير والحصن الحصين للفكر الإسلامي والحياة المجتمعية.



ثانيًا: تعريف التواصل وشروطه

التواصل: عبارة عن عملية يتم فيها نقل كلمات أو مشاعر وأحاسيس إلى طرف آخر، تهدف إلى تحقيق أهداف منشودة وضعها المتصل، وأغلبها تحقيق السعادة المنشودة.

والتواصل هو: «فن بناء العلاقات القوية مع الآخرين، والقدرة على إقناعهم والتأثير فيهم، لتوجيههم للنافع المفيد»[١]. فالتواصل الجيد نور يضيء الحياة، مهما كانت مظلمة، فهو كالوميض المنير في ظلمة الليل.

ومن التعريف الذي وضعناه سابقًا:

نلحظ أن عملية التواصل ليست ملفوظة فقط؛ والدليل على ذلك: ما اكتشفه عالم النفس الفرنسي «ألبرت مهارابيا» من جامعة «هارفارد» أن: (٩٣٪ من عملية الاتصالات تكون غير ملفوظة)، وقسمها كالآتي:

- تعبيرات الجسم ٥٥٪ .
- نبرة الصوت ٣٨٪ .
- الألفاظ والكلمات ٧٪ .

ولذلك ستلحظ في خلال هذا الكتاب أن مهارات التواصل بين الزوجين ليست ملفوظة كلها فمعظمها مشاعر وحركات وأحاسيس وسلوكيات[٢].

---

(١) سحر الاتصال: محمد أحمد العطار - ص ٦.

(٢) يقصد بالسلوك -عموما- هو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات حركية أو عقلية أو اجتماعية عندما تواجه أي مثير أو منبهات، وبناء على ذلك يمكن أن تقسم السلوك إلى: سلوك داخلي غير ظاهري، وسلوك خارجي ظاهري. والسلوك الإنساني يبدو في التصرفات والأفعال والأقوال والإيماءات والتلميحات. (انظر: العلوم السلوكية د/ عايدة سيد خطاب وآخرون ص١٧ ، ص١٨ بتصرف ط. كلية التجارة - جامعة عين شمس ٢٠٠٧م).

دور المعاهد الإنسانية العالمية:

ولقد أولت المعاهد الإنسانية العالمية[1] اهتماما بالغا بقضية التواصل الإنساني، وتحدثوا عن هذه المهارات مع أن لنا في إسلامنا وديننا الحنيف الغنية عن مناهج هؤلاء، ولكنها سنة الله (فمن جد وجد، ومن اجتهد وصل)، وعلى المسلمين أن يستفيدوا متخطين مرحلة التنظير إلى التطبيق والتنفيذ. فكما يقول (الألماني جوته): «المعرفة وحدها لا تكفي، لا بد أن يصاحبها التطبيق، والاستعداد وحده لا يكفي، فلا بد من العمل».

أخطر أنواع التواصل:

هو التواصل مع الإنسان ... لماذا؟؛ لأن الإنسان ليس آلة من الآلات أو أداة للاستخدام، ومطواعة دائما؛ بل هو عبارة عن:

مشاعر

افكار

سلوك

وعبارة عن أنماط ولكل نمط مفتاح! لذا فالموضوع يحتاج إلى جهود متكاملة وأيد متكاتفة للبناء، وإسعاد البشرية.

شروط التواصل الفعَّال:

١- استعمال وتوظيف حواس الإنسان.

٢- ضرورة وجود رغبة حقيقية وصادقة في التواصل.

٣- حسن النية والمقصد ابتداء وانتهاء .

٤- الوصول إلى المعرفة والمحبة من خلال تحديد المقصد من التواصل.

---

(١) والتي منها على سبيل المثال لا الحصر: معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك لديل كارنيجي، ومعهد الإداري العالمي: ستيفن كوفي، وجيمس بندر، وغيرهم كثير.

وكما يقول جيمس بندر في طريق الشخصية الجذابة: «من الحقائق الثابتة أن الشخص السعيد في زواجه شخص أقرب إلى كسب مودة الناس وأدنى إلى النجاح في الحياة عموما»[١].

مهارات التواصل هل هي موهبة أم اكتساب؟

هذا سؤال مهم للغاية، خاصة ونحن نسمع أن البعض يقول: أنا وُلِدْتُ هكذا وتربيت على هذا ولن أتغير، فأقول: اعلم أنك يمكنك التغيير، وإلا لماذا جعل الله تعالى أمر تغييره للناس وأوضاعهم موقوفا على تغيير أنفسهم بأنفسهم ﴿إِنَّ اللهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

وعلى هذا فإن:

مهارات السعادة الزوجية، ومهارات التواصل مع الآخر، ليست موهبة فطرية - بحتة-؛ بل يقوم الجزء الأكبر منها والذي يعادل ما يقرب ٨٥ ٪ من عملية التواصل الناجح على الاكتساب بالتدريب والمران وتبادل الخبرات؛ كما أكَّدت ذلك الدراسات التربوية والنفسية. فجزء منها مهارة وجزء كبير منها اكتساب؛ لأن الناس يولدون على الفطرة في الأساس، والدليل: أن البعض يسميها مهارة والبعض يسميها فن مكتسب، وكما ثبت أن: العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، والطبع بالتطبع.

وتثبت دراسة علمية أن:

الإنسان لو تعلم وتدرَّب على كيفية التعامل مع الآخرين، فإنه يكون قد قطع ٨٥٪ من طريق النجاح والامتياز البشري، وحقق ٩٩٪ من السعادة الذاتية.

ومن النماذج التي تثبت وتؤكد أن تعلم مهارات التواصل ليست وراثية أو فطرية:

١ - قصة القائد (طالوت)[٢] وأنه لم يكن ابن ملك أو قائد ليكون ملكا أو قائدا على الناس.

---

(١) طريق الشخصية الجذابة لـ جيمس بندر/ ١٠٧.

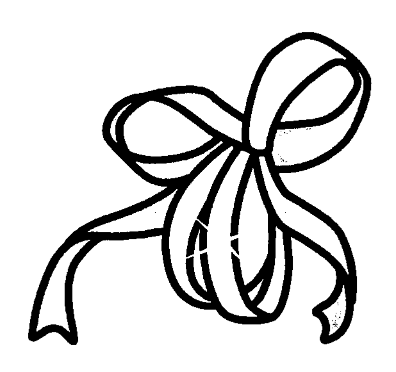
(٢) سورة البقرة، والقصة كاملة في (الآيات: من ٢٤٦ إلى ٢٥٢).

٢ - القيادة خبرة ومهارة (أسامة بن زيد) فكان قائدا وجنديا شجاعا واكتسب مهارات الحروب بالاكتساب والدربة والمران.

وممارسة هذه المهارات الإنسانية لا تتوقف على دين دون آخر، فيمكن للكافر أن يستفيد منها، ويمكن للمسلم كذلك، لكن أميز التقليد لها ما كان مقرونا بالجانب الروحي والإيماني بالله تعالى.

إلى أعضاء الشركة الزوجية

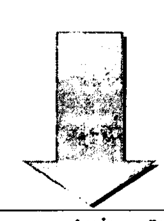
على ضوء ما أسلفنا -فيما سبق- تستطيع أن تكوِّن فكرة صحيحة عن نفسك وعمن تتعامل معه، وعن حقيقة حياتك، إضافة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية. وكلما كثرت إجاباتك بالإثبات كان أفضل، وعسى أن يتيح لك استيعاب السابق من كلامنا إلى الإجابة بالإيجاب (نعم) عن الأسئلة جميعها.



(أيها الزوج .. أيتها الزوجة)

م	السؤال	نعم	لا
١	هل تدرك خطورة ما يراد للأسرة المسلمة، في عصرنا الحالي؟		
٢	هل تتمنى وتأمل في إجادة التواصل مع شريك حياتك؟		
٣	هل تدرك لماذا تتزوج؟ أو لماذا تزوجت فعلا؟		
٤	هل تستعمل ما توفر لديك من إمكانيات في خدمة شريك حياتك؟		
٥	هل تحاول الالتحاق بدورة مهارية في إجادة التواصل؟		
٦	هل فكرت في قراءة كتاب عن السعادة الزوجية؟!		
٧	هل تنجح في السير وفق برنامج منتظم يتيح لك ودا أكثر مع شريك الحياة؟		
٨	هل تستشعر الإحساس بالذنب؛ لأنك لا ترسل رسالة حب للطرف الذي تحبه؟		

ثالثًا: مهارات التواصل بين الزوجين

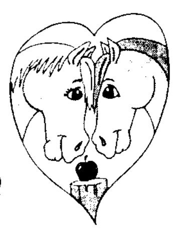


وتأتي هذه المهارات مقسمة على ثلاثة أقسام، يحتوي كل قسم منها على ١٠ مهارات، ويعقبها تدريب أو استبيان لرفع الواقع، ومدى تغيير القناعة الذهنية بقيمة المهارات المذكورة.

القسم الأول	القسم الثاني	القسم الثالث
(١) منح التقدير والثناء المخلص وانتقاء الكلمة الطيبة	(١) المشاركة والتعاون على أمور الحياة	(١) الزينة وحسن المنظر والمظهر
(٢) الشكر للآخر إذا أَسْدَى معروفًا	(٢) المشاركة العاطفية والمشاعرية	(٢) التركيز على الإيجابيات لا السلبيات
(٣) الاستماع والإصغاء الجيد بين الزوجين	(٣) الاهتمام بشريك حياتي	(٣) التعامل مع: «الأزمات والمشاكل»
(٤) إجادة Body Language	(٤) احترام طبيعة شريك الحياة	(٤) إجادة التواصل الجنسي
(٥) الإهداء «تهادوا تحابوا»	(٥) إشعار الآخر بأهميته	(٥) المشاورة في الأمور
(٦) الترويض والترضي	(٦) إكرام الأهل والإعانة على البر بهم	(٦) التقليل من النقد وتقبله
(٧) (شد وارخي - فن التغافل)	(٧) إشاعة المزاح والمرح داخل البيت	(٧) تجنب النكد
(٨) الابتسامة الرقيقة الصافية	(٨) حُسْن الاستقبال والتوديع	(٨)حسن إدارة الحوار
(٩) النداء بأحب أسمائه	(٩) تذليل الصعاب	(٩) التقليل من الجدال
(١٠) الاعتراف بالخطأ وقبول اعتذار المخطئ	(١٠) التواضع ولين الجانب	(١٠) عدم الشكوى وعدم كشف الأسرار

مهارات القسم الأول

«منح التقدير والثناء المخلص وانتقاء الكلمة الطيبة»





المهارة الأولى

يجب أن ينتقي الإنسان أطيب الكلمات كما ينتقي أطيب الثمرات

لقد أمر الله نبيه موسى عند ذهابه هو وأخيه هارون إلى فرعون وهو الطاغية الظالم، قال آمرًا لهما: **﴿اذْهَبْ أَنْتَ وَأَخُوكَ بِآيَاتِي وَلَا تَنِيَا فِي ذِكْرِي ۞ اذْهَبَا إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى ۞ فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى﴾** [طه: ٤٢، ٤٤].

ومن الطريف الذي يحكى في انتقاء الكلمات: أن دخل الأصمعي يومًا على أمير المؤمنين، -والأصمعي عالم في اللغة-، فقال: ما جمع مسواك يا أصمعي؟ قال: ضد محاسنك يا أمير المؤمنين!!. ومعلوم أن جمع مسواك: مساويك، ولكنه استحى أن يذكر الجمع؛ لئلا ينسب إلى الأمير المساوئ..

ثم إنه ما يوجد إنسان في الدنيا كله إيجابيات أو كله سلبيات مطلقا، بل هكذا طبيعة الحياة الواقعية، ولذا ففي كل طرف من أطراف الحياة الزوجية إيجابيات تستحق المدح والتقدير فلمَ نبخل بذلك من وقته؟ تقول (مارجوري هولمز): لن ترى رجلا لا يستشعر الزهو والحماسة حين تمتدحه زوجته ! ...أو حين تقول له:«**إنني فخورة بك، وسعيدة لأنك زوجي ...**».

ويقول الدكتور«بول بوبينو» مدير معهد العلاقات العائلية في«لوس أنجلوس» بأمريكا: «إن معظم الشبان الراغبين في الزواج لا يهمهم أن تكون الزوجة المنشودة ربة بيت من الطراز الأول بقدر ما يهمهم أن تشبع غرورهم، وتمنحهم الإحساس بالأهمية والاعتبار»(١).

---

(١) أين السعادة – عبد المنعم محمد الزيادي . ط ٢ / ٢٠٠٠م – مكتبة الخانجي، ص ١٧١ .

فإذا أردنا أن تنجح أسرتنا وبيتنا: فلنمنح أنفسنا والآخرين التقدير والمديح، وأن نبحث عن الصفات المميزة فنبرزها ونحفز الطرف الآخر على تنميتها. وشاهدنا في قصة أم زرع، وكيف مدحت زوجها وخلَّد التاريخ قصتها وقصة زوجها الحنون.

«فأين ينبغي لك ولي أن نبدأ بتطبيق هذه الطريقة السحرية: التقدير؟! لماذا لا نبدأ في عقر دارنا؟ أنا لا أعرف مكانا آخر أشد من بيوتنا حاجة إلى ذلك ولا أشد منها حرمانا!»[(١)]. ويُعَدّ هذا المدح والتقدير الممنوح من أحد الطرفين للآخر بمثابة الوقود للمحرك والشحذ للهمة، والروح بالطاقة على العمل، وتخطي مراحل الفشل للوصول إلى النجاح.

ولقد ربط عالم النفس «ألفرد أولمر» بين رغبتنا في الحصول على التقدير والاحترام. وقد أكد أن تلهف الفرد - منا- على التقدير والاحترام، هو المحرك الأول للحياة.

فكل منا يحتاج إلى إشباع رغبة التقدير؛ ويؤكد ماسلو (عالم النفس الأمريكي الشهير) في هرمه الذي جعله للاحتياجات البشرية أن أحد أنواع الحاجات الإنسانية التي يأملها وينتظرها البشر (الحاجة إلى التقدير). فالزوجة تقدر زوجها جدا والزوج يقدر زوجته ويحترمها.

إن التقدير من الغير غذاءٌ للنفس كما هو الطعام للجسد، بل إن النفس أرهف حساسيةً وأجلُّ شأنًا؛ قد يصوم المرء وينقطع عن الطعام والشراب، «أما عن حاجته إلى تقدير الغير له فلن يستطيع. إذًا... لماذا لا ندع الآخرين يختزنون في ذاكرتهم أنغامًا حلوةً وكلماتٍ محببة عن تقديرنا لهم وشعورنا بأهميتهم؟»[(٢)].

هل تعلم أن:

الأدباء والفنانين يتركون حفلاتهم ليستمعوا إلى مديح الناس، مما يجعلهم أصحاب أعمال عظيمة في نظرهم بسبب الرضا النفسي الذي يزرعه المقدرون لهم. فالأجمل لكَ ولكِ: أن تكون أنتَ أو أنتِ من يزرع هذا الإعجاب للطرف الآخر. ولقد أجيز الكذب

(١) ديل كارنيجي (كيف تكسب الأصدقاء/ ١١٧).
(٢) عبد الرحمن بن فؤاد الجار الله ص ١٥ من سلسلة المذكرات التربوية المنهجية (فن التعامل مع الناس).



بين الزوج والزوجة لزيادة المودة بينها.

إلى كل زوجين

يحكى أن رجلا كان يبالغ في وصف جمال ومحاسن زوجته، فقالت له زوجته: إنك تبالغ لأن جاراتي يرونني امرأة عادية. فرد قائلا: لأنهن يرونك بعين غير عيني التي تحبك.

والسؤال الآن: فيم يكون المدح والثناء؟

المدح والثناء يكون في مختلف الصفات والأفعال، فيكون مثلا في:

١- الشخصية.

٢- الذوق.

٣- الأسلوب.

٤- اختيار الأشياء.

٥- أو في أي عمل يخص البيت أو الأسرة.

فالثناء والمدح يجعل الزوجين في حالة انبساط وفرح واستعداد للعطاء أكثر وأكثر، ويسهل المعاملة بينهما؛ فقلَّما تجد من البشر من يجمد أمام الثناء الذي يتضمنه الإنصات في اهتمام»[1].. والمدح والثناء بمثابة التقدير لأي جهد أو تعب أو أي عمل ونشاط محبب للزوجين، أو لأي بادرة طيبة يقوم بها أحد الطرفين في أي جانب من جوانب الحياة.

أيتها الزوجة الذكية:

- ماذا لو قلتِ لزوجك: أنا اخترتك لأني وجدت فيك تجسيدًا لأفكاري ولا أتردد حين أفضي إليك همومي.
- أختي الزوجة.. ماذا يضيرك أن تمدحي زوجك بمناسبة وبدون مناسبة؟ ماذا يضيرك لو قلتِ لزوجك مرة بعد أخرى.. إنك يا زوجي العزيز أعظم رجل في العالم، وأنني فخورة بك..

---

(١) كيف تحقق النجاح والشخصية الجذابة؟! د/ سامي محمود – ط١/ ١٩٩٤م – ص٢٣ – الدار المصرية للنشر والتوزيع.

✍ ثقي تمام الثقة أن تقديرك لزوجك وإشباع حاجته لهذه الأحاسيس سيعود عليك بأعظم الأجر والغنيمة.. ألم تسمعي قول الله تعالى: ﴿**وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا**﴾، وقوله تعالى: ﴿**وَهُدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ**﴾... بهذه الكلمات الطيبة سيحبك زوجك ويشتاق لكلماتك..

✍ **قولي لزوجك:**

١- طريقتك جميلة في الملبس والكلام، والحياة عموما.

٢- أنت أجمل إنسان في الحياة.

٣- أنا في الحقيقة فزت بك من ضمن بنات الدنيا.

أيها الزوج العاقل:

✍ عليك أن تمتدح وتثني على زوجتك.. امتدح أخلاقها، وجهودها الدءوبة في توفير كل ما يسعد الأسرة.

✍ ولا تنس أن تمتدح ملبسها، وزينتها، وطهيها، وتجميل البيت وغيرها من الأمور.

✍ إن هذه الكلمات ترفع من معنويات الزوجين، وتقوي العلاقة بينهما، ولها تأثير عجيب في حب التفاني أكثر لعمل ما يعجب كل طرف ويُبهج قلبه ويريح نفسيته.

عبارات للزوج، بها: يُحَول أسَده إلى حملٍ وديع بأبسط أسلوب وأسهله:

١- أحب أن أسمع كل شيء بالتفصيل.

٢- أنتِ تبدين جميلة للغاية.

٣- آسف واعتذر: أنا المخطئ.

٤- لكني أحبك وهذا يكفيني !.

٥- لقد فزت بك من بين بنات الدنيا.

وقد قرأت للكاتب ديل كارنيجي قصة أوردها في كتابه: كيف تكسب الأصدقاء يحكي قصة تعبر عن حقيقة واقعية، يقول فيها: بعد نهار شاق جاءت إحدى المزارعات بكومه من التبن ووضعتها أمام أفراد عائلتها، بدل أن تضع لهم طعام العشاء، فسألوها عما إذا كانت أصيبت بالجنون، فأجابت: وكيف لي أن أعرف أنكم تميزون بين التبن والطعام؟ منذ عشرين سنة وأنا أطهو لكم الطعام دون أن أسمع أية كلمة إطراء تجعلني أشعر أنكم تعرفون الفرق بين الطعام وعلف الماشية!.. وكان أبناء الطبقة الراقية في عهد القيصرية الروسية، إذا استحسنوا طعامًا، أصروا على أن يؤتى بالطاهي أمامهم ليسبغوا عليه آيات الشكر والتقدير، أفليست الزوجة جديرة بالشكر والتقدير؟

ومن مهارات الثناء والتقدير المخلص:

١- الصدق في التقدير والثناء.

٢- الثناء في العمل أكثر من الشخص.

٣- تعيين الثناء في نقطة معينة حدثت.

قصة طريفة

جاء في إحياء علوم الدين للغزالي أنَّ الأصمعي قال: دخلت البادية فإذا أنا بامرأة من أحسن الناس وجها، وزوجها من أقبح الناس وجها فقلت لها: يا هذه أترضين لنفسك أن تكوني زوجة له؟ فقالت: اسكت يا هذا، فقد أسأت في قولك، لعله أحسن فيما بينه وبين الله فجعلني ثوابه. أو لعلني أسأت فيما بيني وبين ربى فجعله عقوبتي، أفلا أرضى بما رضي الله لي؟

مهارة رقم (١):



امنح شريك حياتك التقدير اللازم له، ولا تحرمه من الثناء الجميل وانتق له أطيب الكلمات.

المهارة الثانية

الشكر للآخر إذا أَسْدَى معروفًا

«من لا يشكر الناس لا يشكر الله»(١).

لقد ربط الله شكره للعبد بشكر العبد للناس. وشكر العبد لله متوقف على شكره لمن يسدي إليه معروفا. إن كلمة الشكر كلمة محببة إلى النفس، مزيلة للهم، مخففة للكرب، والذي دفعني أن أُذَكِّرَ بها على أنها مهارة؛ أننا افتقدناها فعلًا ونسيناها في واقع حياة بعض المتزوجين، ولأنها مهمة في تأثيرها على النفوس وأَسْرِهَا.

تخيل:

- كم تشعر الزوجة بالسعادة والراحة إن قال لها زوجها: (شكرا، أو جزاكِ الله خيرا، أو ربنا يخليكِ ليا.....) وأضاف إلى الكلمة اسمها الذي تحبه وتعشقه وتهفو أن تسمعه منه.
- وكم يطير الزوج فرحا، بكلمة شكر واحدة من زوجته وهي تقول له: (أكرمك الله، شكرا، جزاكم الله خيرا، ربنا يخليكَ ليا). يقول النبي ﷺ: «**إذا قال الرجل** - وكذا المرأة- **لأخيه: جزاك الله خيرا، فقد أبلغ الثناء**»(٢).

إن أحد الطرفين إذا قصر في شيء، الواقع يقول إنه يلام فماذا لو لم يقصر أو قام بواجبه أو صنع معروفا: أليس من الأجدر أن يُشكر وأن يُحمد؟! بلى والله وألف بلى.

اعلما أيها الزوجان:

أنه كم من زيجات كثيرة قد تحطمت؛ لأن البيت لا يظلله كلمات الشكر والثناء والتقدير، التي تخفف الأعباء، وتدفع الملل، وترطب الأفئدة، البضاعة غالية والثمن

(١) حديث رواه البخاري في الأدب المفرد، وصححه الألباني.

(٢) انظر جامع الصحيح للألباني، وقد ذكره أبو بكر محمد بن عبد الله بن إبراهيم الشافعي- كتاب الفوائد (الغيلانيات)- ج١/ ١٨٤- تحقيق حلمي كامل أسعد عبد الهادي- الناشر دار ابن الجوزي - سنة النشر ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م- مكان النشر السعودية / الرياض.

بسيط فادفعوا شكرا تجنوا روحا وريحانا.

وإليكما قصة عن قيمة الشكر بين الزوجين وأثره، ففي صحيح البخاري - كتاب أحاديث الأنبياء - باب: قول الله تعالى: ﴿وَاتَّخَذَ اللهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلاً﴾، والحديث يتحدث عن قصة إسماعيل مع زوجتيه، وبعد زيارة أبيه إبراهيم له: «........، وجَاءَ إِبْرَاهِيمُ بَعْدَمَا تَزَوَّجَ إِسْمَاعِيلُ يُطَالِعُ تَرِكَتَهُ فَلَمْ يَجِدْ إِسْمَاعِيلَ فَسَأَلَ امْرَأَتَهُ عَنْهُ فَقَالَتْ: خَرَجَ يَبْتَغِي لَنَا ثُمَّ سَأَلَهَا عَنْ عَيْشِهِمْ وَهَيْئَتِهِمْ. فَقَالَتْ: نَحْنُ بِشَرٍّ نَحْنُ فِي ضِيقٍ وَشِدَّةٍ فَشَكَتْ إِلَيْهِ. قَالَ: فَإِذَا جَاءَ زَوْجُكِ فَاقْرَئِي عَلَيْهِ السَّلَامَ، وَقُولِي لَهُ يُغَيِّرْ عَتَبَةَ بَابِهِ. فَلَمَّا جَاءَ إِسْمَاعِيلُ كَأَنَّهُ آنَسَ شَيْئًا فَقَالَ: هَلْ جَاءَكُمْ مِنْ أَحَدٍ، قَالَتْ: نَعَمْ. جَاءَنَا شَيْخٌ كَذَا وَكَذَا فَسَأَلَنَا عَنْكَ فَأَخْبَرْتُهُ وَسَأَلَنِي كَيْفَ عَيْشُنَا فَأَخْبَرْتُهُ أَنَّا فِي جَهْدٍ وَشِدَّةٍ. قَالَ: فَهَلْ أَوْصَاكِ بِشَيْءٍ. قَالَتْ: نَعَمْ، أَمَرَنِي أَنْ أَقْرَأَ عَلَيْكَ السَّلَامَ، وَيَقُولُ: غَيِّرْ عَتَبَةَ بَابِكَ، قَالَ: ذَاكِ أَبِي، وَقَدْ أَمَرَنِي أَنْ أُفَارِقَكِ الْحَقِي بِأَهْلِكِ، فَطَلَّقَهَا وَتَزَوَّجَ مِنْهُمْ أُخْرَى فَلَبِثَ عَنْهُمْ إِبْرَاهِيمُ مَا شَاءَ اللهُ، ثُمَّ أَتَاهُمْ بَعْدُ فَلَمْ يَجِدْهُ فَدَخَلَ عَلَى امْرَأَتِهِ فَسَأَلَهَا عَنْهُ فَقَالَتْ: خَرَجَ يَبْتَغِي لَنَا، قَالَ: كَيْفَ أَنْتُمْ؟ وَسَأَلَهَا عَنْ عَيْشِهِمْ وَهَيْئَتِهِمْ، فَقَالَتْ: نَحْنُ بِخَيْرٍ وَسَعَةٍ، وَأَثْنَتْ عَلَى اللهِ، فَقَالَ: مَا طَعَامُكُمْ؟ قَالَتْ: اللَّحْمُ، قَالَ: فَمَا شَرَابُكُمْ؟ قَالَتْ: الْمَاءُ، قَالَ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي اللَّحْمِ وَالْمَاءِ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: وَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ يَوْمَئِذٍ حَبٌّ وَلَوْ كَانَ لَهُمْ دَعَا لَهُمْ فِيهِ، قَالَ: فَهُمَا لَا يَخْلُو عَلَيْهِمَا أَحَدٌ بِغَيْرِ مَكَّةَ إِلَّا لَمْ يُوَافِقَاهُ، قَالَ: فَإِذَا جَاءَ زَوْجُكِ فَاقْرَئِي عَلَيْهِ السَّلَامَ، وَمُرِيهِ يُثْبِتُ عَتَبَةَ بَابِهِ. فَلَمَّا جَاءَ إِسْمَاعِيلُ قَالَ: هَلْ أَتَاكُمْ مِنْ أَحَدٍ؟ قَالَتْ: نَعَمْ، أَتَانَا شَيْخٌ حَسَنُ الْهَيْئَةِ وَأَثْنَتْ عَلَيْهِ، فَسَأَلَنِي عَنْكَ، فَأَخْبَرْتُهُ فَسَأَلَنِي: كَيْفَ عَيْشُنَا؟ فَأَخْبَرْتُهُ أَنَّا بِخَيْرٍ. قَالَ: فَأَوْصَاكِ بِشَيْءٍ قَالَتْ: نَعَمْ، هُوَ يَقْرَأُ عَلَيْكَ السَّلَامَ وَيَأْمُرُكَ أَنْ تُثْبِتَ عَتَبَةَ بَابِكَ.. قَالَ: ذَاكِ أَبِي وَأَنْتِ الْعَتَبَةُ أَمَرَنِي أَنْ أُمْسِكَكِ» وهكذا: فالشكر له قيمته في الحب والوئام وله بركته في الحياة الزوجية، كما أن هذا الحديث يوضح مغبة الجحود للنعمة.

وشكرك أيها الزوج لزوجتك وأنتِ أيتها الزوجة لزوجك ليست كلمة تقال، بل حركات وأفعال وإخلاص وحسن خلق وتودد ومحبة.

مهارة رقم (٢):



اشكر حبيبك إذا أسدى إليك معروفًا قليلا كان أو كثيرًا، وتذكر «لا يشكر الله من لا يشكر الناس».



المهارة الثالثة

الاستماع والإصغاء الجيد بين الزوجين

فن الاستماع لا يقل دقة ولا أهمية عن فن الكلام.

أتدري أخي القارئ أن كثيرا من الناس تكون حل مشكلتهم في كلامهم فقط وإيجاد من يستمع إليهم، ويحكي لي أحد أساتذة الاستشارات النفسية والتربوية أنه جاءه أحدهم وهو مملوء غضبا وحنقا وغيظا من زوجته، هل تعلم لماذا؟ أرقت عليه حياته، يحكي المستشار النفسي أنه لم يضع لهذا الرجل حلا لمشكلته سوى أنه جلس يستمع إلى مشكلته ما يقرب من الساعتين وخرج الرجل وأحس أن المشكلة قد حلت.... إنه فن الاستماع الذي تهفو إليه النفوس عند المشكلات..

تنقل مجلة «ريدرز دايجيست» أشهر المجلات الأمريكية:

«إن أكثر الناس يستدعون الطبيب لا ليفحصهم وإنما ليستمع إليهم!»[1].

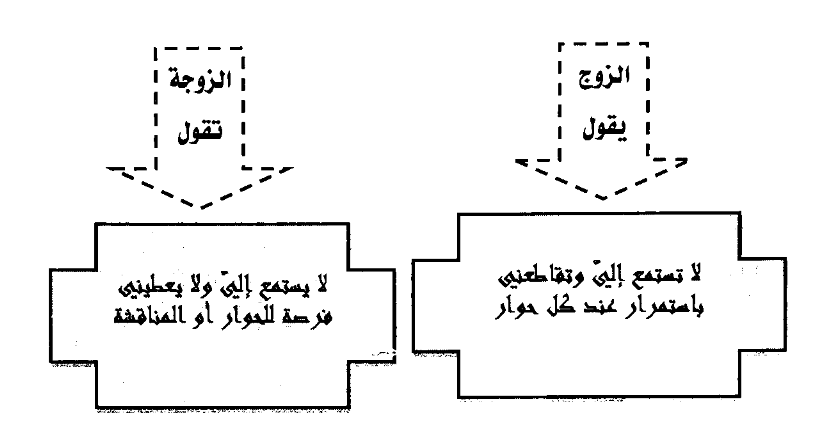
وكانوا يقولون: (لقد أعطى الله الإنسان أذنين وأعطاه لسانا واحدا ليستمع أكثر مما يتكلم).

والنفس تحب وتهوى أن تتحدث دائمًا، بينما قليل جدا من يحسن الاستماع إلى الآخرين، لذلك آثرت أن يكون من بين أهم المهارات في نجاح التواصل بين الزوجين (الاستماع والإنصات).

* * *

---

(١) كيف تكسب الأصدقاء / ٩٦.



بينما نحن نتعلم من خبرة الحياة والتعامل مع الآخرين: أن أعظم المتحدثين لباقة وكياسة هو أكثرهم استماعا بلباقة، ولذا فعلماء التنمية الذاتية يقولون: إذا أردت أن تكون متحدثا لبقا فكن مستمعا لبقًا، وإذا أردت أن تكون مهمًّا فكن مهتمًّا.

قصة من السيرة



«ذكرت لنا كتب السير قصة مساومة الرسول على ترك الدين والعقيدة وهي أهم قضية في حياته، وكانت المساومة من طرف ممثل المشركين (عتبة بن ربيعة -وهو رجل رزين هادىء- وكان يكنى بأبي الوليد)، فذهب إلى رسول الله ﷺ يقول: يا ابن أخي، إنك منا حيث قد علمت من المكان في النسب، وقد أتيت قومك بأمر عظيم فرقت به جماعتهم، فاسمع مني أعرض عليك أمورا لعلك تقبل بعضها ... وهنا أقف وقفة مهمة:

انظر اليوم نحن نتعارك على أخف الأشياء وأتفه الأمور- أحيانا الزوجة تصنع لك طعاما غير الذي كنت تريده فتقوم الدنيا ولا تقعد، وأحيانا الزوج يصنع لك شيئا

ويخطئ، ولا تعطيه فرصة ليدافع عن نفسه وعن وجهة نظره، وعلى كل حال فأنتِ وهو أو أنت وهي مسلمان.

فانظر الآن إلى هذا الحوار بين الرسول وبين ممثل عن المشركين -وهم كفرة، ويساومونه على أغلى شيء في حياته وهي عقيدته ودينه- ويستمع وينصت إليه إلى نهاية قوله دون مقاطعة حتى انتهى مما أراد أن يقول، فيقول عتبة:

١- إن كنت إنما تريد بهذا الأمر مالا جمعنا لك من أموالنا حتى تكون أكثرنا مالا.

٢- وإن كنت تريد شرفا سودناك علينا فلا نقطع أمرا دونك.

٣- وإن كنت تريد ملكا ملكناك علينا.

٤- وإن كان هذا الذي يأتيك رئيا تراه لا تستطيع رده عن نفسك، طلبنا لك الطب، وبذلنا فيه أموالنا حتى تبرأ.

فلما فرغ من قوله.. تلا رسول الله عليه صدر سورة فصلت[١]. ولما عاد عتبة إلى القوم أنكر تماما أن يكون الرسول شاعرًا أو مجنونًا أو ساحرًا أو كاهنًا، ومدح القرآن بكلمات أعتقد أن بعض المسلمين لن يستطيعوا أن يمتدحوه بمثلها. وفي استماع وإنصات النبي لعتبة عبرا ودروسا؛ لم ينشغل بشيء، ولا حتى التفكير فيما يعرض، أثناء عرض عتبة عليه ما عرضه، ولم يقم النبي بمقاطعته، وبذلك ضمن من عتبة ألا يقاطعه خجلا من أدبه ﷺ»[٢].

تقول «دوروثي كارنيجي»[٣] ناقلة عن الكاتب الأمريكي «دو كدي مورني» وصفه للرجل المؤدب بأنه: «الشخص الذي ينصت في شغف إلى أشياء يعرفها سلفا عندما يتحدث بها شخص لا يعرف عنها شيئا»!. وهذا ما كان يفعله كثير من التابعين المشاهير من الاستماع إلى طرف تلاميذهم رغم علمهم بها إلا أنهم كانوا يصغون ويستمعون؛ لدفع الإحساس في النفوس بالأهمية.

---

(١) فقه السيرة للشيخ الغزالي، وحياة الصحابة للعلامة الكاندهلوي.
(٢) انظر: فنون التواصل الدعوي الناجح- عادل هندي- ط١/ ٢٠١٠م مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة.
(٣) زوجة كارنيجي (ادفعي زوجك إلى النجاح) ط ٤ / ١٩٩٧ م الخانجي -القاهرة. صـ ٣٩.

ولي نصيحة خاصة للزوج

أعط زوجتك فرصتها في الحديث واحترم طبيعتها التي جبلت عليها والتي أكدتها دراسات مجربة أن المرأة تميل بطبيعتها إلى الكلام، وتحب من يستمع إليها أكثر من الرجل، ولعلّك تذكر قصة أم زرع، والتي جاءت تقص على السيدة عائشة قصتها مع زوجها هى وعشر نسوة أخريات وطالت الجلسة، وفي ليلة جلست عائشة تقص على النبي قصة ١١ امرأة، والنبي يستمع بشغف، بينما يعتري الجلسة والقصة استنكار أو استغراب أو بسمة أو ضحكة، فلم يكبتها رغبتها في الحكاية، وقام يتفاعل معها بقوله: كنت لك كأبي زرع لأم زرع؛ لعلمه بطبيعة حاجة المرأة إلى التحدث، وحاجة نساء الدنيا إلى الكلام كحاجتهن إلى الطعام والشراب.

وعلامات الإصغاء الجيد بين الزوجين عند الحوار

١- التعبير عن الانتباه بقسمات الوجه ولغة الجسد **body language** .

٢- التشوق والتركيز في الكلام والانتباه الجيد.

٣- عدم التشويش أو المقاطعة.

٤- الجلوس في مكان بعيد عن الضوضاء.

٥- التشجيع على التحدث للطرف الآخر، والإنصات بالجسد قبل الأُذُن.

مهارة رقم (٣):

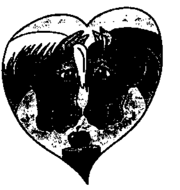


استمع وأنصت وأصغ للطرف الآخر، حين يريد أن يتكلم ويدافع عن نفسه، ولا تتعجل عليه تفز بقلبه، وبتحليل الموقف بصورة صحيحة وواقعية.

لطيفة أدبية

الصمت زين والسكوت سلامة ... فإذا نطقت فلا تكن مكثارا

فلئن ندمت على سكوتك مرة ... فلتندمن على الكلام مرارا



المهارة الرابعة

إجادة لغة الجسد Body Language

في البداية رجاءً: أكمل هذا التمرين

تأمل هذه المواقف ثم اذكر المشاعر المحركة لها؟ وما هي الآثار المترتبة عليها ؟			
م	الموقف والحركة	مشاعرك	الآثار المترتبة عليه
١	النظر بوضوح لساعة المعصم		
٢	اللعب بساعة المعصم وتحريك اليد فوقها		
٣	الربت على ظهر الآخر أو على ذراعيه		
٤	حك الذقن باليد		
٥	سند الذقن باليد		
٦	احتواء الوجه بإحدى اليدين		
٧	القبضتان متماسكتان بشدة		
٨	الجلوس واليدان في وضع القبضتين على الركبتين		
٩	الرجوع بالظهر للخلف على المقعد وتعانق الساقين		
١٠	الجلوس مع الانحناء للإمام وراحة اليد لأعلى		
١١	الراحة للخلف في المقعد وتعانق الكعبين		
١٢	اللعب بالأصابع في أحد الأذنين		
١٣	حك أو ملامسة الأنف بمفصل الأصبع السبابة.		
١٤	حك أو هرش الرقبة براحة اليد		

وبعد أن انتهيت، هل تعلم لماذا تغيرت مشاعرك مما سبق، وطالعته وعبرت عما في داخلك من إحساس للطرف الآخر بطريقة غريبة جدًا؟!! ذلك لأنها لغة الجسد!!

- هل تعلم أيها الزوج: أن الجسد له حديث مع الآخرين؟
- هل تعلمين أيتها الزوجة: أن حركات جسدك يتوقف عليها حب أو بغض الزوج لكِ؟

ودعني أيها القارئ الحاذق أوضح لك أكثر:

١- أيتها الزوجة: تخيلي لو أن زوجا يستمع إلى قصة أو موقف أو قضية تحكيها له زوجته وهو يمارس عملا ما ولا ينظر إليها رغم أنه يستمع، هل ستشعر الزوجة بالأهمية أو الاهتمام؟ بالطبع: لا، وسيضيف إليها هذا الموقف الكثير من الأمور السلبية.

٢- وأنت أيها الزوج: تخيل أنت تتكلم مع زوجتك وفجأة أشارت بيدها كأنها تتأفف بدون أن تلفظ كلمة؟ ماذا سيكون موقفك؟ لا بد أنك ستغضب!!

إذًا:

فلا بد من تعلم مهارة لغة الجسد عند تواصلنا مع بعضنا؛ لأنها تكشف لا إراديا عن حالتنا النفسية.

ما هي لغة الجسد؟

هي لغة الحركات والإشارات والإيماءات التي يقوم بها بعض الأفراد للتعبير عما في أنفسهم؛ ليفهم المعلومة أكثر. وهي ليست مهارة فطرية أو مكتسبة؟! بمعنى: أنه لا يمكنني الحكم عليها بأنها فطرية ١٠٠٪ أو مكتسبة ١٠٠٪؛ لأن منها أجزاء تتم فطريا ولا إراديا؛ وانظر إلى نفسك وأنت تتحدث مع الآخرين، ومنها أجزاء تكتسب وتأتي بالمران والدربة.

وسائل لغة الجسد بين الزوجين:

١- العيون، يقول الشاعر:

وتعطلت لغة الكلام وخاطبت   عيني في لغة الهوى عيناك.

٢- الحواجب.

٣- الأذنان.

٤- الجبين.

٥- الأكتاف.

٦- الأصابع.

٧- الأنف.

٨- الفم.

٩- اتجاه الأقدام.

١٠- توظيف جغرافية المكان.

١١- وقد تتعجب إذا قلت لك حتى لون ملبسك أو عطرك يوصل رسالة إلى الآخر. ولكل وسيلة من هذه الوسائل أثر نفسي على من نتصل به، ودليل على شيء يمس المشاعر والأحاسيس.

للتعليق

م	الموقف	التعليق
١	زوج يتحدث مع زوجته، وهي تتثاءب! سيفهم الزوج أنها تريد أن تنهي الحديث.....	....
٢	زوجة تناقش زوجها في أمر ما، وحرك الزوج حاجبيه على هيئة الغضوب أو المستغرِب.....	....

النتيجة:

- ستتهيأ الزوجة تلقائيا لرد من الزوج أو اعتراض.
- بعكس ما لو تبسم بشفتيه بسمة ترحاب وحب.

خطوات تدريبية لإجادة فن لغة الجسد:

١- ثبت بصرك على شيء ما موضوع أمامك، وقاوم رغباتك في التشتت عن الهدف.

٢- استخدم المرآة في تدريب نفسك على مجموعة من النظرات المتباينة، يعني مرة: قَطِّبْ جبينك، ابتسم، و.... (قم بهذا التدريب لمدة خمس دقائق كل يوم لمدة أسبوع كامل).

٣- درب نفسك بيديك وحركاتك وإيماءاتك.

٤- تقمص نظرات بعض الشخصيات التي تعرفها وتقابلها في حياتك اليومية.

وأخلص مما سبق: يلزم أن يتعلم ويتدرب كلا الزوجين على مهارات توظيف الجسد في توصيل المشاعر، وأن يتجنبا حركات وإيماءات التعبير السلبي ما أمكن!!

مهارة رقم (٤):

تعلم لغة الجسد وكن فنانا في استخدام حركات الجسم في التعبير عن مشاعرك للطرف الآخر.



المهارة الخامسة

الإهداء «تهادوا تحابوا»[1]

إنكَ تخرج خارج البيت كثيرا، وأنتِ كذلك: هل فكرت مرة ما أن تشتري لحبيبك هدية تعود بها إلى البيت دون أن يعلم؟

ولو كنت قد فعلتها: أما تذكر ماذا صنعت في قلب من تحب؟!. إِنَّ من المؤكد أنه صنعت وتصنع الكثير والكثير.

ولقد ثبت عن النبي ﷺ أنه كان يقبل الهدية، ويرد الصدقة، وثبت عنه أيضا -ﷺ- قوله: **«تهادوا تزدادوا حبا»**، فتوقف حصول المحبة على الهدية والإهداء. وفي مسند البزَّا عن أنس عن النبي ﷺ قال: **«تهادوا فإن الهدية تسل السخيمة»**.

ما المانع أن تجلب لزوجتك هدية عند عودتك إلى البيت وخاصة لو كان هنا tutch بينك وبين الطرف الآخر، فلعل الهدية تمحو ما في القلب من كراهية يجب أ تكون موجودة أصلا، وكان النبي ﷺ من هديه أن إذا سافر سفرا طويلا أو صغيرا، أ يجلب هدية لأهله وهو داخل عليهم، فإن لم يجد فليكن حجرا.

قيمة الهدية في الحياة الزوجية:

الهدايا الزوجية هي رمز التقدير والاحترام للعلاقة الزوجية، وتعبر عن الامتنا والشكر لمواقف وتصرفات قد تكون بسيطة، لكنها ذات أثر واضح وملموس لد الطرف الآخر، وكلما كثرت الهدايا بين الطرفين ازداد الحب وقوي الانسجام. وليس بالضرورة أن تكون الهدية مادية أو قيمة حتى تكون ذات أثر أو معنى، فأمامنا أفكار كثير تمكن الزوجين أن يكافئ ويهدي كل واحد منهما الآخر من غير أن تكلفه شيئًا، فهنا الهدية النفسية، وهناك المعنوية وغيرها الكثير.

(١) رواه الترمذي في سننه.

من معاني الهدية:

١- التجديد في الحياة الزوجية.

٢- تعني الشكر المتبادل.

٣- السلامة والاطمئنان.

٤- تعني التعبير عن الشوق والاحترام.

٥- وأحيانًا تعني: الاعتذار عما فات من تقصير أو خطأ.

وما رأيك أن أذكرك ببعض الهدايا المادية والمعنوية (التي يمكن لأي الطرفين استخدامها) سريعًا:

١- الابتسامة الصادقة.

٢- القُبْلَة.

٣- الموافقة على طلب مرفوض سابقًا.

٤- مكالمة هاتفية للاطمئنان.

٥- هدية رومانسية رائعة غير متوقعة يحبها الطرف الآخر.

٦- النظرة الحانية.

فوائد الهدية بين الزوجين:

١- تقوية الصلة بين الزوجين.

٢- تزرع في الضمير الهوى والحب والود.

٣- تكسو الزوج أو الزوجة (من يُهْدِي) مهابةً وتقديرًا عاليًا.

٤- تمنح المحبة والجمال والبهاء.

وحاصل الأمر ومفاده أن الزوج العاقل والزوجة العاقلة من يقدم للآخر هدية يستجلب بها وُدّ حبيبه ومحبته، ولا يهم قيمة الهدية ومقدارها بقدر ما يهم فيها عمقها النفسي في نفس شريك الحياة؛ فيكفي أنها تؤلف القلب، وتشفي الصدر، وتكسب بها

الود والحب، وهى: غراس المحبة الصافية والآمنة.

ولا أنسى أن أذكر ببعض المحاذير عند التهادي بين الزوجين:

١- نسيان ملصق ثمن الهدية على الهدية.

٢- أن تكون الهدية غير مناسبة بالمرة لحبيبك.

٣- إعطاء الهدية أمام أحد من الناس، اللهم إلا إذا كان لها هدف ويقدر بقدره وقتها.

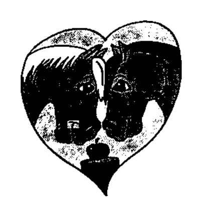
٤- التحدث أمام الآخرين بهذه الهدية.

٥- التذكير الدائم بها، وخاصة عند أي مشكلة؛ فإن ذلك يفقده الثقة في أخذ هدية أخرى منك.

مهارة رقم (٥):



لا تحرم حبيبك من جمال هداياك، ولا تنس أن الهدية ليست بقيمتها المادية بقدر قيمتها المعنوية.



المهارة السادسة

«الترويض والترضى»[1]

* عندنا في الريف: إذا كان للفلاح شجرة مثمرة على حافة حقله، وانثنت، وضع حولها خشبًا قويًا يسندها حتى لا تنثني، ولا تقع ثمرتها، فإنه يروضها بذلك؛ لتكمل مسيرة حياتها.

* طفلك إن بكى كثيرًا، وأنت تريدين أن تطعميه، وما زال يبكي: تقومين معه بعملية ترويض من أجل إطعامه؛ خشية أن يصيبه ضرر، وخوفا عليه من الهلاك.

في المثالين السابقين:

١- قام الفلاح بترويض الشجرة وحسن متابعتها؛ لتثبت في مكانها وتؤتي ثمارًا يانعة.

٢- قامت الأم بترويض الطفل ترويضا حثيثًا؛ لتستحثه على أن يأكل؛ خشية هلاكه أو ضعفه.

فما هو الترويض؟

الترويض هو: تلمس الجانب الطيب في نفس الآخرين، وصاحب الترويض المتميز هو الذي يقصد في شيء من العطف على أخطائهم، مقرونا ذلك ببعض العناية بهمومهم واهتماماتهم، وحينئذ يمنحونه حبهم وثقتهم.

والترويض كلمة تستخدم مع الشيء المفترس، ولكن لاختيار هذه المهارة قصة طريفة يستحسن أن نذكرها هنا، وقبل أن أذكرها

أنادي الزوجة خاصة:

---

(١) أقصد به الترويض الإيجابي في الحفاظ على الحياة، والترضي: أى الإرضاء للطرف الآخر ولو كان على حسابك!!

ابتسمي أيتها الزوجة فإنك تملكين كثيرا من وسائل ترويض الزوج واسمعي لهذا الموقف الجميل: كيف أن المرأة قادرة على ترويض زوجها؟!

«يحكى أن امرأة كانت تعيش في خلاف تام مع زوجها فذهبت في ذات يوم إلى صديقة لها وشرحت لها حالها مع زوجها؛ عندئذ نصحتها الصديقة أن تذهب إلى حكيم لعله يستطيع أن يبعد عن بيتها تلك الخلافات.

فذهبت المرأة إلى الحكيم وعرضت عليه مشكلتها ووعدها الرجل أن يساعدها على شرط أن تحضر له ثلاث شعرات من جسم أسد، وخرجت المرأة من عنده وهي تفكر في وسيلة تحضر بها ثلاث شعرات من جسم الأسد، فأخذت حملا وراحت إلى الغابة، وعندما هجم عليها الأسد رمت بالحمل، فأخذ يلتهمه وانصرف عنها، وأخذت المرأة تفعل هذا الفعل كل يوم، حتى ألفها الأسد، وأصبح يقترب منها في ود.

وذات يوم ربتت المرأة على ظهر الأسد فوجدت نفسها قادرة على ثلاث شعرات من لبدته فأخذتها على الفور وذهبت إلى الحكيم.

فلما رأى الحكيم الشعرات الثلاث قال لها: إذا كنت استطعت أن تروضي الأسد، أفلا تستطيعين أن تروضي زوجك؟!».

سبحان الله ... سبحان الله!!

فأقول لنساء المسلمين -اليوم- إن بمقدورك أن تروضي زوجك كيف شئت.. متى؟ إذا أحسنت استعمال فن الترويض، وتلمس الجانب الحسن في زوجك، والتغافل عن أخطائه، ومن ثَمَّ تأسرين قلبه، وتكسبين وده.

والزوج يستطيع أن يقوم بمثل ذلك، وما أسهله!!

✍ **فالزوج**: لا يحاول كسر عوج زوجته (الذي هو طبعها وشرف فيها ولها)؛ لأن كسرها انفصال عرى الحياة الزوجية السعيدة، وبدلا مما سبق يقوم بترويضها ليس لمكسب حياتي بقدر ما هو أمر تعبدي لذات الإله سبحانه.

✍ **الزوجة**: لا تحاول أن تُهاجم زوجها دائمًا، وكأنها معركة حربية أو مباراة كرة قدم (بين متنافسين)، بل تروضه وتجتهد في تحصيل ما يرضيه ويحقق آمالهما معًا في حياتهما؛ رغبة فيما عند الله من ثواب وما أعد لها في جنته مع الصالحات الطائعات العابدات.

«وصية من زوج مجرب وعالم جليل»

يقول الإمام علي بن أبي طالب ﷺ كلمة رائعة يصف بها القلوب، وأنها خشنة تحتاج إلى ترويض وتأليف، فيقول: «القلوب وحشية فمن تألفها أقبلت عليه».

فمن المهم جدا أن يتذكر الزوجان: أن الحياة هي فن ممكن، فليرض كل منهما بما قسمه الله له، وليحاول الوصول إلى أفضل ما يمكن في حدود المتاح فليتق الله كل منهما في الآخر.

مهارة رقم (٦):



ألّف قلب حبيبك، وترضيه في كل الأوقات؛ فتلك عبادة يحسنها فعلا العقلاء من المتزوجين.



المهارة السابعة

(شد وارخي - فن التغافل = التفاوض)

رحم الله سيدنا معاوية بن أبي سفيان!! وتَذَكُّرِي لمعاوية تَذَكُّرٌ لشعرة كانت بينه وبين الرعية إن هم شدوها أرخى، وإن أرخوْا شدها، فرحمه الله!!

كثيرا ما يبحث الناس عن الخطوات العملية التي تساعدهم على ضبط الانفعال وثورة الغضب، بل لو تفكرنا في المشاكل اليومية والكبير منها نجد أن الغضب يحقق النسبة الأكبر في تفاقم المشاكل.

فنحن (زوجا وزوجة) نحتاج في زماننا المليء بزخم الإعلام المضلل، وتفاهات الحياة، إلى شعرة معاوية اللبيب (شد وارخي) مهارة الشد والإرخاء، وهو ما يسميه علماء التنمية البشرية بالتفاوض. (مرة لي ومرة لك)؛ لتمشي الحياة وتسير الدنيا.

«يقول لس جبلين[1]: التقيت بأحد المحللين النفسيين البارزين في حفل على العشاء، وتطرق بنا الحديث إلى الكلام عن التقبل في العلاقات الإنسانية، فقال لي: لو أن الناس مارسوا التقبل بالفعل لتوقفت أعمالنا، ذلك أن جوهر علم النفس التحليلي هو أن يجد المريض شخصًا يتقبله، وهذا الشخص هو الطبيب النفسي ذاته، حيث يتيح للمريض أن يخرج من نفسه مخاوفه، وتلك الأشياء التي يخجل منها، والطبيب ينصت إليه دون أن يبدي أي دهشة أو جزع، ودون أن يحاكم المريض على تصرفاته أو يبدي له لومًا أو عتابًا، ومن ثم فعندما يجد المريض هذا الشخص الذي يتقبله بعيوبه وأخطائه، يصبح قادرًا على تقبل نفسه، وبهذا تتحول حياة المريض إلى حياة أفضل».

فالمطلوب هو احتواء العيوب، قبل احتضان العيون، أن نحتوي تلك العيوب ونتفهمها ونعاملها بالحسنى، لكي تتحول إلى محاسن. وليس معنى ذلك، الدعوة إلى

---

(١) كتاب كيف تتمتع بالثقة والقوة في التعامل مع الناس؟.

السلبية، أو الدعوة إلى عدم محاولة إصلاح أنفسنا وغيرنا، فثم فرق كبير بين تقبل الآخرين، والسلبية تجاههم. فإن الفرق بين زوجين سعيدين مستقرين، وآخرين يعيشان مشتتين، هو أن الزوجة وزوجها في الحالة الأولى تقبل كل منهما الآخر في السراء والضراء، بالمميزات وبالعيوب، على العكس من الزوجين في الحالة الثانية.

أيها الزوجان:

لا يخلو إنسان من نقص -كما تعلمان- ومن المستحيل تماما أن يجد كل زوجين ما يريده كلاهما في الآخر. ولهذا فعلى كل واحد منهما تقبل الطرف الآخر والتغاضي عما لا يعجبه فيه من صفات أو طبائع.

- قال عثمان بن زائدة: «قلت للإمام أحمد: العافية عشرة أجزاء تسعة منها في التغافل، فقال: العافية عشرة أجزاء كلها في التغافل»

- ويقول الحسن البصري: (ما زال التغافل سمت الكرام). فجميل أن نتغافل لنكسب من نحب.. وجميل أن ينفش الطاووس ريشه وكأن لا أحد مكانه، هذا إذا أوهمناه أنه أضخم وأكبر.

موقفان في التغافل والتغافر[1] أهديهما للزوج والزوجة:

موقف [١] 

دخل عبد الله بيته وما إن فتح الباب ومشى قليلًا حتى تعثر بلعبة طفلته وكاد أن يقع، رفع اللعبة ثم واصل طريقه متجهًا إلى المطبخ حيث زوجته وهو متضايق مما حصل له، فلولا عناية الله كان سقط على وجهه وكسرت يده.. يا الله كم مرة قلت لها اهتمي بترتيب البيت، لم لا تأخذي بكلامي؟

وصل إليها فقابلته بابتسامة مشرقة وكلمة رقيقة، وإذا هي قد أعدت مائدة لذيذة من الطعام الذي يفضله ، فأطفأ كل ذلك غضبه وجعل يفكر، هل الأمر يستحق أن أكرر مرة

---

(١) http://forum.amrkhaled.net/showthread.php?t=244522.

أخرى عليها نفس الاسطوانة لتغضب وتخبرني أنها كانت مشغولة بإعداد الطعام، فتجلس على المائدة وهي متضايقة؟ ونتنكد باقي يومنا!

أعتقد أنه من الأفضل أن أتغاضى ونتغافل قليلًا لنسعد كثيرًا.

موقف [٢]



انتظرت أمل مجيء خالد بعد انتهاء الحفلة التي دعيت لها .. لكنه تأخر..؟ مرت عشر دقائق ثم نصف ساعة على الموعد الذي اتفقا عليه وبدأ المدعوون بالتناقص.. ثم مرت ساعة كاملة ولم يبق إلا هي وأصحاب الدعوة الذين كانوا يجاملونها مع ما بدا عليهم من إرهاق!

يا إلهي أين أنت يا خالد؟ دائمًا تحرجني بتأخرك!! إنه لا يلتزم بالمواعيد بتاتًا .. لقد كدت أبكي من الخجل. أخيرًا حضر.. ركبت السيارة بسرعة وهي ترتجف من الغضب، وقبل أن تفتح فمها أخبرها أنه قد طاف على سبع محلات تجارية ليشتري لها الجهاز الذي طلبته، ولأنه يفضل أن يختار أجود نوع فلم يكن يقنعه أي منتج حتى وصل آخر محل فوجد عنده هذا الجهاز.. إنه في الخلف هل انتبهت له عند ركوبك؟

التفت إليه فإذا هو قابع على المقعد الخلفي وإذا هو طلبها تمامًا.. مسكين أنت يا خالد ما أطيب قلبك! لكن أيضًا لقد أحرجني عند أقاربي ولا بد أن أخبره أني متضايقة.

فكرت قليلًا.. إن عاتبته قد يغضب ويعلو صوته كالعادة وأنا الآن في غنى عن هذه المشاكل.. وإن تغاضيت وسكت ارتحت ومضت سفينتنا على خير.. وهذا ما اخترت والحمد لله .

وصية حكيم لابنته

أعجبني جدا وصية هذا الحكيم لابنته، يقول لابنته وقد أراد تزويجها:

يا بنيتي: «كوني له أمة يكن لكِ عبدا، واجعلي بينكِ وبينه شعرة إنه هو شدها أرخي له، وإن هو أرخاها فشديها».

الزوجة العاقلة:

هي من تجعل من قلبها سكنا لزوجها ومن بيتها طمأنينة لتعبه، ومن عقلها تفكيرا في مصلحته، ومن لسانها كلاما طيبا وابتهاجا، ومن ريحها بلسما ومسكا وعطرا، ومن نفسها زينة وطهارة ونقاء، ومن عطفها اعترافًا بالجميل، ومن إيمانها إعانة على نوائب الدهر.

والزوج كذلك؛ فلقد سئل أعرابي: من العاقل؟

وانظروا إلى جواب الأعرابي الدقيق جدًا، ولو عمل به الزوج المسلم في حياته فلن يجد أية مشاكل -بإذن الله-، والنوع الذي أقصده تهوين المرء للشيء الذي في غير محله إذا لم يتعلق بأمر شرعي.

قيل لأعرابي: من العاقل؟ قال: الفطن المتغافل.

هذا هو العاقل، الذي يتغاضى وهو يعلم، وكثير من المشاكل التي تقارف الحياة الزوجية تحتاج إلى هذا الصنيع، حيث تفعل المرأة شيئًا، وهذا الشيء لا يضر كثيرًا من الناحية الشرعية، فيعلم الرجل فتجده لا يتركه بل يظل يصنع منه مشكلة ومشكلات.

وهنا محل جواب الأعرابي، فإن من العقل بعدما عرفت أن الأمر ليس بمهم ولا يتصل بالشرع أن تتغافل أيها الزوج، فالعاقل هو الفطن المتغافل.

ما أجمل أن نتغافل أنا وأنت عندما تخطئ في حقنا وندع سفينة الحياة الزوجية تبحر بهدوء دون أن تتأثر بدوامات وعواصف الأخطاء.

مهارة رقم (٧):



يقولون في العامية: لا تقف على الواحدة، بمعنى: كن متغافلا أحيانا لتسير مركب الحياة الزوجية في نهر الحياة.



المهارة الثامنة

الابتسامة الرقيقة الصافية

ابتسم فأنت في البيت لو سمحت.

«من لا يستطيع أن يبتسم فلا يمكنه أن يفتح متجرا!!»

مثل صيني أطلقوه بخبرة حياتهم التجارية والاقتصادية؛ لأهميته في التعامل التجاري عندهم.

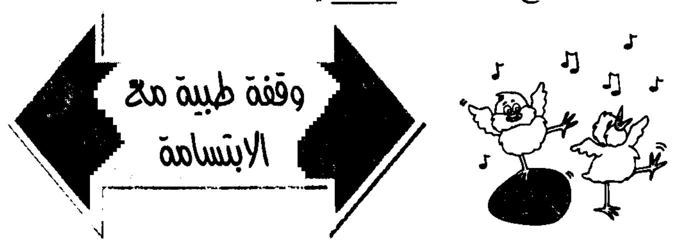
ولكن انظر إلى نبيك المصطفى النبي -ﷺ- وهو يقول:

«**إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم؛ فليسعهم منكم بسط الوجه، وحسن الخلق**»[(١)].

ألا يمكنك أيها الزوج وأنتِ أيتها الزوجة أن تعملا معا ما من شأنه أن يسعدكما ولا يكلفكما كثير مال ولا وقت ... هل ستفعلان؟ وهذا الشيء ذاته يجعل كليكما سعيدا مسرورا مبتهجا للحياة ... هل ستقومان به؟

إنه عصا سحرية لكسب القلوب، ويد ضاربة داخل الأفئدة بالحب والهوى والعشق إنها (الابتسامة).

يقول سيد الأزواج والمتزوجين: «**تبسمك في وجه أخيك لك صدقة**»[(٢)].



(١) حديث حسن (صحيح الترغيب والترهيب).

(٢) رواه الترمذي في سننه عن أبي ذر الغفاري وقال الشيخ الألباني: صحيح.

هل تعلم أنك:

إذا ابتسمت فإنك تستخدم (١٣) عضلة من عضلات وجهك في حين أنك تستخدم (٧٤) عضلة إذا عبست وتجهمت.

البسمة هدى نبوي:

سُئلت السيدة عائشة رضي الله عنها عن رسول الله وهو في بيته، فقالت: «**كان ألين الناس بشاشة ضحاكا**»[1]، والذي يغيظ الإنسان أن كثيرا من الأزواج أو الزوجات يبش خارج البيت مع أصدقائه وأصحابه، فإذا دخل البيت انقطعت ابتسامته وسكنت شفتاه من الابتسامة وكأنه قد كتب على باب شقته عفوا: ممنوع الدخول وأنت تبتسم. وهذه شكوى كثرت نسمعها كثيرا من بعض المتزوجين، فابتسموا يرحمكم الله.

يقول أ/ أحمد أمين في فيض خاطره:

«ليس المتبسمون للحياة أسعد حالًا لأنفسهم فقط، بل هم كذلك أقدر على العمل، وأكثر احتمالًا للمسئولية، وأصلح لمواجهة الشدائد، ومعالجة الصعاب، ولو خيرت بين مال كثير أو منصب عظيم، وبين نفس راضية باسمة لاخترت الثانية، فما المال مع العبوس؟ وما المنصب مع انقباض النفس؟ وما جمال الزوجة إذا عبست وقلبت بيتها جحيمًا؟ لخير منه ألف مرة زوجة لم تبلغ مبلغها في الجمال، ولكن جعلت بيتها جنة».

وكما يقول عالم النفس الأمريكي الشهير (ديل كارنيجي) في كتابه: كيف تكسب الأصدقاء:

«إن تعبيرات الوجه تتكلم بصوت أعمق أثرا من صوت اللسان، وكأني بالابتسامة تقول لك عن صاحبها: إني احبك، إنك تمنحني السعادة، إني سعيد برؤيتك»[2].

ابتسم: فالبسمة دليل صفاء ونقاء.

ابتسم: فالبسمة غير مكلفة.

---

(١) رواه البخاري.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي..

ابتسم: فبسمتك سعادة وفرحة.

ابتسم: فتلك عبادة وصدقة.

ابتسم: فأنت مسلم!.

يروي د/ صلاح سلطان «أن زوجة جاءت تشكو بمرارة أن زوجها يعتقد أن قوة الشخصية معها تعني ألا يبتسم أو يضحك معها، قالت: إذا أردت أن أسمع ضحكاته أتسمع خلف الباب وهو مع أصدقائه»[١]. وهذا -في الحقيقة- أمر محزن للغاية فالبسمة عبادة النبي ﷺ مع زوجاته كما الصلاة والتعبد لله.

مبعرفش ابتسم

كثير من الأزواج أو الزوجات ممكن يقول: أنا مبعرفش أضحك، فنقول له: تدرب على الابتسامة بما نصح به كثير من علماء النفس، وإليك الآتي:

إذا لم تستشعر حافزا على الابتسامة فعليك بالآتي:

- أَكْرِه نفسك على الابتسامة.
- الظهور بمظهر السعيد.
- مصاحبة المتفائلين والسعداء والمازحين؛ فإنما الطبع بالتطبع.

وعلى هذا: فإن الطريق الصحيح المؤدي إلى البهجة هو أن نتصرف كما لو كنا مبتهجين فعلا.

جواب حكيم

«سُئل حكيم: كيف أسعد امرأتي؟

فقال: وجهك الباسم وكلامك اللين أسعد لامرأتك من الذهب والفضة»[٢].

---

(١) مفاتيح الحب القلبي بين الزوجين، د/ صلاح سلطان.

(٢) فن التعامل بين الزوجين، محمد صديق المنشاوي.

وفي الحقيقة

إن لهذه الابتسامة دُرَرًا تستفيدها وثمارا تجنيها الحياة الأسرية ولا أفضل من ذهاب التعب والألم، ولا أدل على ذلك مما قاله لي أحد أصدقائي يومًا: إن كل متاعبي تذهب عندما تستقبلني زوجتي مبتسمة.

مهارة رقم (٨):

ابتسم اليوم في وجه من تحب تعبدًا وصدقة ورقة، ولن تكلفك الكثير، بل انظر إلى العائد عليك.



المهارة التاسعة

النداء بأحب أسمائه

إذا كنت تحبني فنادني بأحب أسمائي.

كان نبينا الحبيب يكني زوجته عائشة بأم عبد الله(١).

إن من أهم المهارات التي يجب أن نلمحها في ظل الحياة الزوجية، هي النداء للطرف الذي أعيش معه باسم جميل يحبه، حتى ولو كان غير الاسم الرسمي المكتوب في البطاقة، وهذه المهارة يكاد يتعامل بها بعض الغربيين ويقولون: هذا إتيكيت، وغرض أكثرهم ربح مادي، كما قرأنا كثيرًا من ذلك في كتب علماء للتنمية البشرية.

قصة



«جيم فارلي» ما إن بلغ الأربعين من عمره حتى منحته أربع جامعاتٍ درجاتها الفخرية، وتم تعيينه مدير البريد العام في الولايات المتحدة... فما سر نجاحه ؟ كان يتملك مقدرة فائقة على تذكُّر أسماء الناس، ومناداتهم بأحب أسمائهم، وكان يلقى الرجل فيتعرف على اسمه الكامل، وأسماء أولاده وأهله المقربين، ويستفسر عن عمله، وميوله السياسية، ونزعاته الفكرية، ثم يختزن كل ذلك في ذاكرته حتى إذا التقى به ثانية سار الحديث بينهما وكأنه لم ينقطع عنه. فيسأله «جيم» عن أولاده وزوجته وأزهار حديقته، وفي لغة يشعر معها المسئول بقرابته الفعلية من قلب «جيم» وعواطفه. وهكذا إذا أردت أن يحبك زوجك، أو زوجتك فاذكر الاسم الحسن للآخر؛ لأن اسم الإنسان هو من أقرب الطرق لكسبه.

البعض يستحي أن ينادي زوجه باسمه الذي يهواه، على الرغم من أن أشرف الناس

---

(١) رواه أحمد في المسند.

محمد كان يفعل عكس ذلك، فكان ينادي زوجته باسمها الذي تهواه، بل وباسم تعارفا عليه (ما يمكن أن نسميه عندنا دلع) ، فيقول لها: (يا عائش[١] و يا عويش[٢])، وكان يصرح بحبه لزوجاته، كمثل قوله: إني رزقت حبها، وأحب عائشة.

ورحم الله أمير المؤمنين عمر بن الخطاب حين كان يقول: «ثلاث يصفين لك من ود أخيك: أن تسلم عليه إذا لقيت، وتوسع له في المجلس، وتدعوه بأحب أسمائه إليه»[٣].

مهارة رقم (٩):

سمِّ حبيبك اسمًا جميلا ولا تبخل أن تناديه به في كل الأوقات، ولكن ليس في الشارع والطرقات.

---

(١) ذكر ذلك البخاري ومسلم في الصحيحين عن عائشة، والحديث: « يا عائش، هذا جبريل يقرئك السلام. فقلت: وعليه السلام ورحمة الله وبركاته».

(٢) ضعيف الجامع للألباني، والحديث: « كان إذا غضبت عائشة عرك بأنفها وقال : يا عويش قولي : اللهم رب محمد اغفر لي ذنبي ، وأذهب غيظ قلبي ، وأجرني من مضلات الفتن».

(٣) رواه البيهقي في شعب الإيمان وهو حديث مرسل وذكره الألباني في الضعيفة بأنه حديث منكر. ولكن المعنى صحيح وله شواهد تعضده وتقويه.

المهارة العاشرة

الاعتراف بالخطأ، وقبول اعتذار المخطئ

يقول النبي ﷺ: «**كل بني آدم خطاء**» طبيعةٌ بشريةٌ في بني الإنسان (أن يخطيء) فما من كامل إلا الأنبياء والملائكة؛ فهم معصومون من الخطأ ونحن لسنا أنبياء ولا ملائكة.

فيعتري الزوجين كل ما يعتري البشر من الفشل والنجاح والخطأ والصواب، وليس من العيب أن نخطئ، ولكن العيب أن لا نعترف بالخطأ أو نتمادى فيه.

والحياة الزوجية تعاون وتآلف وحب ووئام، وإنَّ أمثل قاعدة للسعادة والراحة أن نفهم جيدا قول الحبيب ﷺ – السابق-: «**كل بنى آدم خطاء وخير الخطائين التوابون**»، وفي ذلك رسالة واضحة من النبي الحبيب إلى الجميع أن يقبل العذر وأن يعترف بخطئه عند الخطأ.

وقد فهم ذلك زوج من الأزواج هو: سيدنا أبو ذر ؛ حيث كان يقول لزوجه:

«**إذا رأيتني غَضِبْتُ فَرَضِّني، وإذا رأيتك غَضْبَى فإني رَضَّيْتُكِ وإلا لم نصطحب**».

وفي نموذج رائع في علاقة أسعد الأزواج محمد ﷺ بزوجاته، حدث هذا المشهد النادر: «كانت صفية مع رسول الله ﷺ في سفر، وكان ذلك يومها ، فأبطأت في المسير، فاستقبلها رسول الله ﷺ وهى تبكى، وتقول: حملتنى على بعير بطئ، فجعل رسول الله ﷺ يمسح بيديه عينيها ويسكتها». (رواه النسائي). وكأنه يعتذر إليها ويحنو بها، وكأنه يقول: أنا آسف.. أعتذر، وهو من هو!! إنه الرسول محمد ﷺ.

يقرر علماء التربية

أن أفضل وسيلة لتبرير الخطأ الاعتراف به، واعترافك بخطئك دليل قوة وليس دليل ضعف والناس يتسامحون مع الأقوياء .

نداء وبيان

- إذا أخطأتَ – أو أخطأتِ– فاعترف سريعًا بالخطأ، وستجد الفرق واضحا بين التأبي الذي يصنعه البعض عند الخطأ وبين الاعتراف الذي يعقبه عفو وتسامح.
- وقديما قالوا : «المُقِرُّ بذنبه كمن لا ذنب له» ونموذج رائع هذا النموذج: قصة كعب بن مالك عندما اعترف بخطئه بعد تخلفه عن غزوة تبوك، وكانت النتيجة أن بُشر بما يخبئه له القدر العظيم، فلقد بُشر بخير يوم طلعت عليه شمسه؛ وهو يومٌ تاب الله عليه؛ لأنه اعترف وأقر بذنبه.
- قبول العذر من كمال المعاشرة بالمعروف، وكل من الزوجين يحب من الطرف الآخر أن يقبل عذره وأن يقيل عثرته، ويحمد له ذلك طوال عمره، وإن تنكر لها فترة، وقد قال ﷺ كما في رواية أبي داود: «**مَنْ أَقَالَ مُسْلِمًا أَقَالَهُ الله عَثْرَتَهُ**» وفي رواية ابن ماجه: «**مَنْ أَقَالَ مُسْلِمًا أَقَالَهُ اللهَ عَثْرَتَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ**».
- يقول ديل كارنيجي: «إن التماس الأعذار للآخرين هو ما يريده كل إنسان، فإذا قلت لمحدثك الذي قد يكون أخطأ في حقك عن غير قصد: أنك لا تلومه لوقوفه هذا الموقف منك، وأنك لو كنت مكانه لاتخذت مثل هذا الموقف، فإن هذه العبارة كافية لتصفية نفسه نحوك، مما قد يكون سببًا في تعكيرها، وتشع فيها روح طيبة نحوك»[1].
- وما أجمل ما قاله ابن القيم –رحمه الله تعالى– في مدارج السالكين: «من أساء إليك ثم جاء يعتذر عن إساءته؛ فإن التواضع يوجب عليك قبول معذرته حقا كانت أو باطلا، وتكل سريرته إلى الله تعالى، وعلامة الكرم والتواضع: أنك إذا رأيت الخلل في عذره لا توقفه عليه ولا تحاجه» (٢/ ٣٣٨)، فإن أثمن ما في الحياة هو القدرة على ملامسة قلوب من نحب، والأسوأ هو جرح هذه القلوب دونما أي اعتذارٍ يقابله عفوٌ.

---

(1) كيف تكسب الأصدقاء/ ديل كارنيجي.

✍ غدًا نتغافر لا لنتعاتب.

وعن قيمة قبول عذر من اعتذر، يقول الإمام الشافعي:

اقبلْ معاذير من يأتيك معتذرًا   إن برَّ عندك فيما قال أو فجرا
فقد أطاعك من يرضيك ظاهره   وقد أجلّك من يعصيك مستترا

مهارة رقم (١٠):



لن يضيرك ولا ينقصك شيء إذا أخطأت فاعترفت، بل يزيدك محبة في قلب حبيبك وشريكك.

فاصل أدبي

أيها الزوجان:

أنتما في رحلة العمر معا   تبنيان العش كالروض الأنيق
قد نما بينكما عهد الوفا   صادقا فالعهد في الله وثيق
تحملان العبء روحا ويدا   والتقى نعم التقى زاد الطريق
نفحة تثمر في النفس الرضا   تجعل الأيام كالغصن الوريق
فإذا الدنيا سراج هادئ   والمنى تسبح في بحر طليق

* * *



المهارة الحادية عشرة

المشاركة والتعاون على أمور الحياة

إن المشاركة والتعاون بين الناس هي أكثر ما يُدني ويُقرب الناس من بعضهم البعض، سواء كانت تلك المشاركة في لقمة عيش، أو سفر، أو فكرة تدور في الذهن.

وخير الأزواج -رجلا أو امرأة- من يعين الطرف الآخر في القيام بأعباء البيت متى استطاع إلى ذلك سبيلا. ولا يخفى عليك أيها الزوج -خاصة- وأنتِ أيتها الزوجة: كيف كان رسول الله محمد ﷺ في خدمة أهله؟ وكيف كان يشاركهم الحياة كلها؟ يخصف نعله، ويخيط ثوبه، ويحلب شاته.

وكما يقول الحق جل شأنه: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١].

وهكذا:

- كانت السيدة: عائشة -رضي الله عنها- تقوم بما يحبه زوجها فكانت تلبي رغباته وتسعى في إرضائه.
- وكانت زوجته السيدة: خديجة تشاركه أفكاره وأحزانه في أول البعثة.
- وكانت السيدة: أم سلمة تشاركه الفكرة والمشورة؛ وسلِمَتْ الأمة وَوَحْدُتَها بسبب مشاركتها الرأي للنبي عليه الصلاة والسلام. وهكذا يجب أن يكون دور الأرواح مع بعضهم.

للرجال نصيب

«كنت في إحدى الحلقات المباشرة بقناة فضائية إسلامية، وكنت أتحدث عن دور حواء في حياة خير الأنبياء، وجاء اتصال هاتفي من رجل كبير في السن على ما أذكر كان

سنه فوق السبعين، وأخذ يقول: لقد أتعبت زوجتي كثيرا في بدايات حياتنا وكنت مهملا لها للغاية وكنت عنيفا معها ومع الأبناء، على الرغم من أنها كانت متعاونة معي ولم تهملني أبدا، وبعد فترة طويلة وبعد أن كبر أبناؤنا: مرضت زوجتي جدا، وبين وقت وآخر كان قلبي يؤنبني على التقصير وعدم المشاركة والتعاون مع زوجتي في البيت، ولكن انتبهت بفضل الله ثم أخذ يبكي ويقول: أقسم لكم يا إخوة أنتم ومن يشاهدكم الآن: أني الآن خَدَّام تحت قدم زوجتي وأعاونها في كل أمور البيت (غسيل+ طبخ + كنس.....)، وأنا في غاية السعادة بذلك وزوجتي تحبني أكثر مما سبق، وأصبحت أعيش طعم الحياة الزوجية بصورة مختلفة تماما» أ.هـ. إنه نموذج واقعي وعالٍ في التواصل (تعاون على متاعب الحياة، خاصة إذا كان لدى أي الزوجين عذر معين أو مرض أو شدة).

وهذا النموذج يذكرني بموقف الصحابي الجليل: (سعيد بن عامر) وكان واليا على أهل حمص في عهد خلافة أمير المؤمنين عمر بن الخطاب، ولكن حدث أن وَفَدَ وفْدٌ من حمص على الخليفة وشكوْا إليه واليهم سعيد بن عامر، وقالوا: لا يخرج إلينا حتى يتعالى النهار!!

فسأله عمر عن ذلك!!

تخيل: ماذا قال سعيد؟ وماذا كان رده على الخليفة؟

قال سعيد: «ليس لأهلي خادم فأعجن العجين، ثم أجلس حتى يختمر، ثم آخذ الخبز ثم أتوضأ ثم أخرج إليهم» يا الله!! رحمك الله يا سعيد بن عامر!! لقد أحرجتنا في الحقيقة!!.

أخي الزوج:

لقد أوقفتني حادثة للحبيب ﷺ عند تعامله مع السيدة عائشة رضي الله عنها وكأنها صديقته، وذلك فيما يرويه الإمام مسلم عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال :دعا رجل فارسي النبي ﷺ إلى طعام، فقال له النبي ﷺ: **أنا وعائشة،** فقال الرجل: لا، فقال النبي ﷺ: **فلا،** ثم أجابه الرجل بعد ذلك، فذهب النبي ﷺ ومعه عائشة رضي الله عنها يتساوقان، فقرب إليهما إهالة (اللحم السمين). إن هذا الموقف يعرفنا مدى العلاقة

الحميمة للزوجين ودرجة الحب بينهما، حتى إنهما لا يريدان الابتعاد عن بعضهما البعض، وإن كانت الدعوة للزوج، إلا أنه اشترط مجيء زوجته معه، وكان كل همه مرافقتها له. فلا تنس أن تخرج مع زوجتك لشراء ملابس خاصة لها، فما أجمل الأثر الذي يبقى من وراء ذلك!!.

وللنساء نصيب

ليس الرجل فحسب يتعاون مع زوجته بل والمرأة تتعاون وتقوم بعملها مع زوجها مشاركة له في الدنيا وأعبائها، وإليكِ أيتها الزوجة قصة في غاية الأهمية لأسماء الطيبة – (أسماء الزوجة).

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَتْ: تَزَوَّجَنِي الزُّبَيْرُ وَمَا لَهُ فِي الْأَرْضِ مِنْ مَالٍ وَلَا مَمْلُوكٍ وَلَا شَيْءٍ غَيْرَ نَاضِحٍ وَغَيْرَ فَرَسِهِ فَكُنْتُ أَعْلِفُ فَرَسَهُ وَأَسْتَقِي الْمَاءَ وَأَخْرِزُ غَرْبَهُ وَأَعْجِنُ، وَلَمْ أَكُنْ أُحْسِنُ أَخْبِزُ وَكَانَ يَخْبِزُ جَارَاتٌ لِي مِنْ الْأَنْصَارِ وَكُنَّ نِسْوَةَ صِدْقٍ، وَكُنْتُ أَنْقُلُ النَّوَى مِنْ أَرْضِ الزُّبَيْرِ الَّتِي أَقْطَعَهُ رَسُولُ اللهِ ﷺ عَلَى رَأْسِي وَهِيَ مِنِّي عَلَى ثُلُثَيْ فَرْسَخٍ، فَجِئْتُ يَوْمًا وَالنَّوَى عَلَى رَأْسِي فَلَقِيتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ وَمَعَهُ نَفَرٌ مِنْ الْأَنْصَارِ فَدَعَانِي ثُمَّ قَالَ: إِخْ إِخْ لِيَحْمِلَنِي خَلْفَهُ، فَاسْتَحْيَيْتُ أَنْ أَسِيرَ مَعَ الرِّجَالِ وَذَكَرْتُ الزُّبَيْرَ وَغَيْرَتَهُ، وَكَانَ أَغْيَرَ النَّاسِ، فَعَرَفَ رَسُولُ اللهِ ﷺ أَنِّي قَدْ اسْتَحْيَيْتُ فَمَضَى، فَجِئْتُ الزُّبَيْرَ فَقُلْتُ: لَقِيَنِي رَسُولُ اللهِ ﷺ وَعَلَى رَأْسِي النَّوَى وَمَعَهُ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِهِ فَأَنَاخَ لِأَرْكَبَ فَاسْتَحْيَيْتُ مِنْهُ وَعَرَفْتُ غَيْرَتَكَ، فَقَالَ: وَاللهِ لَحَمْلُكِ النَّوَى كَانَ أَشَدَّ عَلَيَّ مِنْ رُكُوبِكِ مَعَهُ قَالَتْ: حَتَّى أَرْسَلَ إِلَيَّ أَبُو بَكْرٍ بَعْدَ ذَلِكَ بِخَادِمٍ تَكْفِينِي سِيَاسَةَ الْفَرَسِ فَكَأَنَّمَا أَعْتَقَنِي»[1] أرأيتِ؟!!

والتعاون والمشاركة بين الزوجين ليسا خاصين بأعباء المنزل، بل وتعاون على الطاعة والصلاة والفرائض والنوافل والزاد الروحي، كقوله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ﴾ وقد قال ﷺ: «**رَحِمَ اللهُ رَجُلًا قَامَ مِنْ اللَّيْلِ فَصَلَّى وَأَيْقَظَ امْرَأَتَهُ فَصَلَّتْ، فَإِنْ أَبَتْ رَشَّ فِي وَجْهِهَا الْمَاءَ. رَحِمَ اللهُ امْرَأَةً قَامَتْ مِنْ اللَّيْلِ فَصَلَّتْ وَأَيْقَظَتْ زَوْجَهَا فَصَلَّى، فَإِنْ أَبَى**

(1) رواه البخاري في الصحيح – كتاب النكاح – باب الغيرة (٥٢٢٤).

رَشَّتْ فِي وَجْهِهِ الْمَاءَ»[١] فمطلوب أن يكون هناك تعاون بين الزوجين في كل الجوانب الحياتية في الجانب الروحي والإيماني والتعبدي لله، وفي جانب الناحية الاجتماعية، والمعاونة البيتية، والاقتصادية، وكذا العاطفية وسيأتي بيان المشاركة العاطفية والنفسية.

وقد أكّد علماء الاجتماع:

أن كل اهتمام وتعاون مشترك بين الأشخاص الذين تربطهم علاقة ما، يزيد من احتمالات ديمومة هذه العلاقة.

ويقول النبي ﷺ: «**من سرَّهُ أن ينجيه الله من كُرَب يوم القيامة، فليُنَفِّس عن مُعْسِرٍ أو يضع عنه**»[٢].

فما بالك إذا كان هذا الشخص هو زوجك أو زوجتك؟!!

أليس أحق بذلك من غيره؟!.

ومن ثمار المشاركة اليانعة:

١- التنمية العاطفية لكلا الطرفين.

٢- الحفاظ على ثقة كل طرف بالآخر.

٣- النظام والنظافة بالبيت.

٤- يسود جو المرح والسكينة.

٥- **التخطيط للحياة كلها بصورة صحيحة:**

فمن المهم جدًّا أن تخططا الحياة بينكما في كل أمر، ورغبة منا في تقديم المساعدة لكم، فقد رسمنا لكم جدولا ووضعنا فيه بعض النقاط العريضة التي يمكن أن تكتبا معًا ما ترغبان في عمله في هذه المراحل ومع الظروف الحياتية كالآتي:

---

(١) رواه الإمام أحمد وأبو داود وابن ماجه.

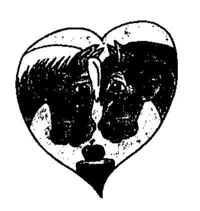
(٢) رواه مسلم في الصحيح- كتاب البيوع (٩٦٤).

١	شهر العسل هل سيتجدد؛ لتكون حياة كلها عسل؟!!	....
٢	مواقف الأهل من الطرفين: ما الوسيلة الأمثل للحفاظ عليها؟	....
٣	ماذا ننوي عمله في المستقبل، وما الخطة المُعَدَّة؟	....
٤	تحديد ٣ زيارات هذا الأسبوع ستزيد السعادة بالبيت	....
٥	اذكر ثلاثة مشاعر أساسية نحو شريك حياتك	....

مهارة رقم (١١):



تعاون وشارك رفيق حياتك في أمور الحياة من معاونة في البيت أو في الخارج أو عند شراء حاجة.



المهارة الثانية عشرة
المشاركة العاطفية والمشاعرية

مصطلح رائع نسمعه كثيرًا، وعندما تسمعه أذنه ينطبع داخل نفسك شعور بالاطمئنان والأمان والإحساس المرهف، مصطلح (المشاعر)؛ هذه المشاعر قد تكون إيجابية أو سلبية «انفرادها وعزلتها عن الآخرين»، فلو أن زوجًا لديه مشاعر محبوسة لا تخرج أو زوجة لديها مشاعر مقيدة مكلومة لا تنطلق؛ أنتج ذلك حياة العزلة والانطواء الداخلي ولو عاش الشخص بين الناس بجسده.

والعاطفة علاقة متبادلة بين الزوجين، فالزوج يحرص على أن يشعر زوجته بحبه لها، وعلى الزوجة أن تبادله هذه المشاعر الطيبة، وتعلن له عن حبها إياه وإخلاصها ووفائها له في كل وقت، وللعاطفة -الصادقة- سحر على حياة الزوجين، فهي تحول الصعب سهلًا، وتجعل البيت الصغير جنة يسعد فيها الزوجان والأبناء، ولهذه العاطفة طرق تعرفها جيدًا المرأة الذكية، والكلمة الطيبة أيسر هذه الطرق.

لذا من المهم:

خاصة بين أرجاء الحياة الزوجية أن يكون هناك مشاركة في المشاعر والعواطف، ومشاركة الطرف الآخر في المشاعر تشعرك بالدعم النفسي وبالمزيد من الرضا، حتى وإن سارت الأمور على خلاف رغباتك. وليهتم الزوجان بالتواصل الروحي بينهما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض الطقوس الدينية معًا، كالصلاة وقراءة القرآن والدعاء والحج والعمرة وسائر أعمال الخير.

ومن المشاركة العاطفية وقد يتعجب البعض مما سأقوله الآن:

١- تقليل من الغيرة:

من الطبيعي أننا كبشر جبلنا الله على الغيرة على المحارم والحرمات، ومن رزق هذه

النعمة وأنا أعتبرها نعمة لأنها تتماشى مع الفطرة الإنسانية، بل العجيب أنها تتماشى مع الفطرة الحيوانية إذا صحت النسبة والتشبيه فقد ورد في صحيح البخاري: (قصة غيرة قرد على قردته)، وإن من أوائل ما يرفع قبل يوم القيامة أربعة أشياء، منها الغيرة، كما ورد في أثر: (إذا كان آخر الزمان أذن الله برفع أربعة أشياء، ومنها رفع الغيرة من رؤوس الرجال).

إذًا: لا مانع من الغيرة بل واجب أن يغار المسلم على محارمه وحرماته، والمرأة أكثر غيرة غالبا من الرجل، فهي تغار من نساء مثيلاتها عموما، ومن ضرائرها أشد، والسيرة زاخرة بنماذج عدة من حياة رسولنا في الغيرة، فهذه عائشة تغار من السيدة خديجة حتى بعد وفاتها، رغم أنها لم تعاصرها ولم تحيا معها، وغارت من صفية كما في بعض الروايات:

فعن حميد عن أنس قال: كان النبي ﷺ عند بعض نسائه فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيها طعام، فضربت التي النبي ﷺ في بيتها يد الخادم فسقطت الصحفة فانفلقت، فجمع النبي ﷺ فلق الصحفة ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحفة ويقول: غارت أمكم، ثم حبس الخادم حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها فدفع الصحفة الصحيحة إلى التي كسرت صحفتها وأمسك المكسورة في بيت التي كَسَرَتْ[1]، وظلت حياة الصحابة قائمة على الغيرة من أجل الحرمات، وبسبب الغيرة كانت غزوة بني قينقاع، وتم جلاء اليهود عن المدينة بسبب الغيرة على النساء والأعراض.

- وإذا كنا لا نمانع من الغيرة، فإننا نقول: الغيرة نوعان: محمودة ومذمومة، وقد تحدث عنها رسولنا المصطفى، ووضح أن الغيرة منها ما يحبها الله ومنها ما يكرهها الله، ونحن في بيوتنا نبحث عن الغيرة السليمة التي لا توقعنا في شكوك وريب تدفع الطرف الآخر نحو الضجر والاندفاع نحو الإفساد والعناد.
- فالرجل لا يغار باستمرار بصورة هيستيرية، وكذا المرأة لا تفعل ذلك، ومهارة التقليل من الغيرة في البيت، لا تعني انسلاخا من الغيرة، وليس هذا مرادنا،

(١) الجمع بين الصحيحين البخاري ومسلم تأليف: محمد بن فتوح الحميدي- ط/ دار ابن حزم - لبنان/ بيروت - ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م الطبعة الثانية - تحقيق د. علي حسين البواب.

فنحن نريد غيرة متوازنة ومفهومة، لا إفراط فيها ولا تفريط، لا إفراط فيها مما يحول البيت جحيما وقد لا يدوم، وهذا ما يحدث في كثير من البيوت المسلمة، ممن أفرطوا في الغيرة، ولا نريد فيها تفريطًا حتى لا تكون دياثة، فالديوث ملعون ملعون، ولا ينظر الله إليه يوم القيامة ولا يكلمه.

✍ وقد يفهم كثير من الناس أن الغيرة هى امتلاك أحد الأطراف للآخر، وذلك شيء مريب بحق، فذلك يقود إلى فقد الثقة بين الطرفين، ويزيد الشكوك، ويؤذن بقيام حرب أهلية داخلية، مما ينتج عنه فساد البيت.

٢- الرسالة الرقيقة الهادفة:

ما أجمل أن يستخدم الزوجان الرسائل الرقيقة المفعمة بأحب أنواع كلام الود والحب، ولعلي أذكر هنا نموذجا عمليا رأيته بعيني....كان لي أحد الأصدقاء متزوجًا منذ ١٩ عاما تقريبا، وذات يوم قريب ذهبت وأردت أن أدخل الحمام، وكان لديهم في شقته حمامان، فأدخلني حماما وقال لي أن هذا الحمام خاص بنا أصحاب البيت فقط، فسألته عن السبب فقال لي ستدرك عندما تدخل، فلما دخلت اكتشفت أن هناك مرآة داخل دورة المياه، ومكتوبًا عليها رسالة من الزوجة إليه كتبتها له منذ ليلة زفافها إليه مكتوبا عليها: انظر جيدا يا زوجي فسترى أفضل إنسان في الحياة.

إمضاء: زوجتك الحبيبة

والسؤال:

هل فهمت ماذا أريد أن أقول؟

إن الرسالة الرقيقة واللفتات البسيطة الجذابة يكون لها أكبر الأثر في النفوس وإن مرَّ عليها الزمان.

احرص من فترة لأخرى على أن تكتب لزوجتك رسالة عاطفية غرامية.. أو بطاقة شعرية غرامية.. تعبر بها عما تكنه في فؤادك من أحاسيس رقيقة ومشاعر مرهفة وعواطف صادقة.. فإن من البيان لسحرا.

ولقد أجازت الشريعة الحنيفية السمحة أن يبالغ الزوج في مشاعره مع زوجته، وأن تبالغ الزوجة في مشاعرها، «فلم يرخص في شيء من الكذب إلا في ثلاث، ومنها: الرجل يحدث امرأته، والمرأة تحدث زوجها»[1].

مهارة رقم (١٢):

الإحساس نعمة، والمشاعر دليل بركة الإحساس، فلا تكتم مشاعرك وتعاطف مع حبيبك بحب.

(١) رواه النسائي.



المهارة الثالثة عشرة
الاهتمام بشــــــريك حياتي

حتى لا يحدث التصحر العاطفي!!

يقول أ/ مصطفى السباعي: «إن السعادة الزوجية لا تتم إلا بأن تفهم زوجتك، وتفهمك زوجتك، وتتحمَّلها وتتحملك، فإن لم تفهمك فافهمها، وإن لم تتحمَّلك فتحملها».

وأنا أعلم أن هناك بيوتًا فخمةً جدًا لكن لا سعادة فيها، وهناك بيوت متواضعة جدًا فيها سعادة زوجية تامة، السعادة الزوجية أساسها طاعة الله، والتفاهم والاهتمام بين الزوجين، والشقاء الزوجي أساسه معصية الله عزَّ وجل، والتكبر على العلاقة.

يلزم الاهتمام الطبيعي بالزوج والزوجة:

تقول إحدى الزوجات: إنها في الزيارات الأسرية وفي الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثنين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والمودة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابًا معها إلى العش السعيد.

اعلم:

أن من مهارات التواصل الجيد والناجح بين الطرفين تحقيق الاهتمام سواء كان اهتماما روحيا أو عاطفيا أو جسديًا أو جنسيًا أو فكريًا. والاهتمام بين الطرفين يحصن البيت.

ولذا ألزم الإسلام كل مسلم أن يحتفظ بالاهتمام بأهل بيته والقصة المشهورة عند البخاري بين سلمان وأبي الدرداء عندما رأى سلمان أم الدرداء متبذلة، فأوصى أبا الدرداء

بقوله: «وإن لأهلك عليك حقا»[(١)] .

ولقد عَدّد فضيلة د/ السيد نوح -رحمه الله- أن من آفات الطريق الإنساني: تضييع كل من الزوجين للآخر. واعتبار ذلك آفة هو أمر حقيقي وواقعي فما أغلظ وما أصعب ما يحدث بعد تضييع الحقوق والواجبات؟!! فليس إلا الشتات والضياع والتشتت!!.

صورة ونموذج:

بعد الاستيقاظ من النوم ودخول الحمام والاستحمام يخرج الزوج لاستبدال ملابسه استعدادا للخروج إلى العمل، إلا أنه يشعر بلمسة رقيقة وقبلة جميلة من زوجته. مثل هذه اللمسة أو القبلة تنعش الزوج وتدخل السرور إلى نفسه. ونصيحتنا إلى الزوجات هي أن يحرصن على تقبيل أزواجهن ولو بطريقة غير متوقعة، وكذا الزوج يحرص على مثل ذلك!!.

خطوات الاهتمام بشريك الحياة:

١- بادر بالسؤال عن أحوال الطرف الآخر.

٢- سرعة تلبية حاجاته رغبة في إشعاره بأنك تهتم به.

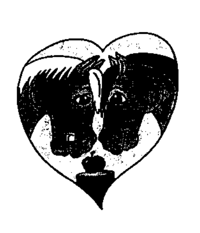
٣- إرسال رسالة رقيقة بين الحين والآخر للاطمئنان.

مهارة رقم (١٣):

لا تهملني أرجوك: نداء من شريك حياتك لك، لا تهملني فإني أحبك.

---

(١) رواه البخاري: ٣/ ٤٩، ٥٠.



المهارة الرابعة عشرة

احترام طبيعة شريك الحياة

لقد كان من تقدير الله أن يخلق البشر من طين الأرض، وكما ثبت في الحديث: فأتى أبناء آدم على هيئة طين الأرض فمنهم السهل واللين ومنهم الشديد والعنيف. فالطباع تختلف[1]، وكلا طرفي الحياة الزوجية يجب أن يحترم الطبع. وإذا عرفت طبيعة الشخصية التي نتواصل معها عرفنا طريقة الدخول إلى قلبه، وسهُلَ التعامل والتفاهم معها..

ولقد أكد علماء النفس وفق الدراسات الإنسانية أن النفس البشرية لها ثلاثة أنماط أساسية:

١- حسي (وهو الذي يعتمد على الشعور والإحساس).

٢- بصري (وهو الذي تجذبه الأشكال والمناظر).

٣- سمعي (وهو الذي يتأثر من خلال السماع).

ولكل نمط من هذه الأنماط الشخصية طريقة معينة في التواصل والاتصال.

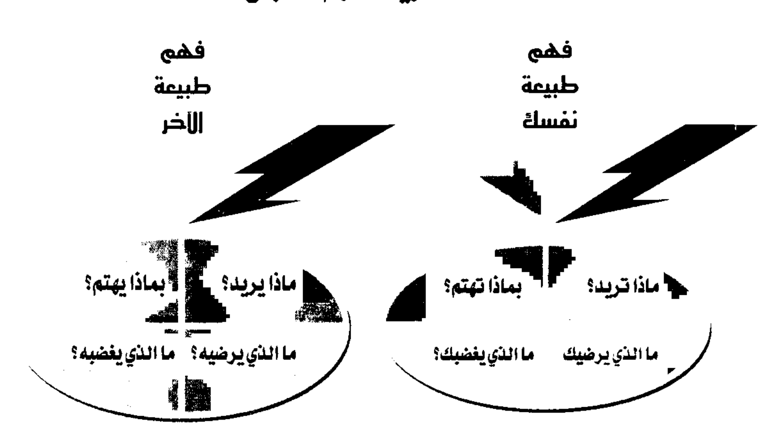
على سبيل المثال:

إذا علمت الزوجة أن نمط شخصية زوجها أنه بصري فلتحرص على حسن زينتها ومنظرها الجميل المستمر، فلا يرى منها إلا الحسن، وبهذه الطريقة تدوم العشرة.

---

(١) يعضد ذلك حديث ورد عن النبي ﷺ وفيه: عن أبي موسى الأشعري ﷺ أن الرسول ﷺ قال: «إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض، فجاء بنو آدم على قدر الأرض، فجاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك، والسهل والحزن والخبيث والطيب» (سلسلة الأحاديث الصحيحة عن أبي موسى ﷺ- رقم الحديث ١٦٣٠).

خريطة فهم الطباع



إن الناس لا يتشابهون في الطباع حتى ولو كان هناك ثمة شخصية توأم فلا يتشابهان- أبدا – في الطباع، ولعل ذلك عائدٌ إلى ما يؤكد علماء الطب: من أن الجينات والكروموزمات وهي الخلايا المتحكمة في التشكيل لا حصر لها وتختلف عن بعضها...

وضمن قراءاتي لدليل كارنيجي وأمثاله، تبين لي الآتي:

لقد اهتم كارنيجي –كثيرا- في برامجه الإنسانية بالنساء وتنمية شخصيتهن حتى أن زوجته (دوروثي كارنيجي) في كتابها: (ادفعي زوجك إلى النجاح)[1] تقول: «ولقد عالجت كثيرا من مشكلات المرأة، على اختلافها وتنوعها خلال اضطلاعها ببرامج كارنيجي النسائية في تنمية الشخصية، والعلاقات الإنسانية ... ثم تقرر: وخرجت من اتصالي بهذه المشكلات بحقيقة واقعة هي أن النساء الأوفر قدرة على مساعدة أزواجهن، إنما تأتّت لهن هذه القدرة بتطبيق بضعة مبادئ هينة ميسورة»[٢].

ولأن العلاقة بين الزوجين علاقة مشاركة، وليست علاقة انفرادية فكلا الزوجين

---

(1) المؤلّف لزوجة كارنيجي – تعريب أ/ عبد المنعم الزيادي - ط٤/ ١٩٩٧م –مكتبة الخانجي – القاهرة.
(٢) المرجع السابق/ ص٧.

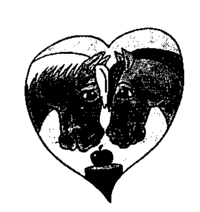
مطالبي بمحاولة تنفيذ وتطبيق قواعد الإيجابية، والمتمثلة في فهم الطباع في الحياة الزوجية، ومن ثم يتحقق النجاح الذي نطلبه من تقوية صلة الأزواج ببعضهم البعض وتربية الأولاد على أرقى معاني الحياة.

أكرر: إن رحلة العُمر عبر الحياة الزوجية هي رحلة تكامل وتعاون ومحبة، وليست رحلة خِلاف وشِجار ونُفرة.

مهارة رقم (١٤):



اقبل الآخر على طبيعته، وتعامل مع طبيعته بما يحبه ويهواه تكسب الحياة ومعها حبيبك هدية.



المهارة الخامسة عشرة

إشعار الآخر بأهميته

إن العلاقات الجيدة تبني على التقدير المتبادل، وليس التقدير باللفظ فقط بل والحركات والأحاسيس والهمسات. وأرق العلاقات في الحياة، هي: علاقة الزوج بزوجته، وما أحوج الحياة الزوجية إلى التقدير والإشعار بينهما بالأهمية. ويجب أن يتفهم كلا الطرفين بأن الطرف الآخر يهتم بشكل رئيسي بنفسه أولا، ولذا فإظهار الاهتمام وإشعار الآخر بأهميته وسيلة مهمة ومفيدة في جودة التواصل بين الزوجين.

إن أقسى شيء على نفس الزوج أو الزوجة أن يشعر بالتهميش أو الإهمال، ولذا فإن من لا يشعر الآخر بأهميته لا يمكن أن يكسب وده وقلبه وإن أتاه بكنوز الدنيا... تقول الأمريكية دوروثي ديكس في مقال لها: «قابلت ذات يوم رجلًا أُودع السجن بتهمة تعدد الزوجات، وحين سألته عن قضيته أجاب بصراحة: أنه كان له (٢٣٣) زوجة، وأنه قد كسب قلوبهن وكذلك رصيدهن في المصارف، أما السر في ذلك فهو كما قال: «إنني لم أستعمل الخداع أبدًا، بل كل ما كنت أفعله أني أظل أحدِّث المرأة عن نفسها طوال الوقت»[١].

ولقد كان النبي ﷺ أكثر الناس رعاية للمشاعر الزوجية، وكان يشعر الزوجة بأهميتها في حياته، وكذا في حياة الصحابة كنا نقرأ قصة أسماء وهى تهتم بالزبير وتشعره بأهميته وتصنع ما يحبه علما بغيرته.

موقف دعوى في الشعور بالأهمية:

ذكر الحاج عباس السيسي -رحمه الله- أن الأستاذ حسن البنا- رحمه الله- قام بزيارة الإسكندرية، وكان بصحبته الداعية الإسلامي عليم الله الصديقي، وبينما كان البنا جالسًا

---

(١) كيف تكسب الأصدقاء – ديل كارنيجي/ ٤٦.

مع ضيفه حضر نفر من الناس وقدموا هدية للبنا وتركوا الضيف، وما إن قام أحدهم بتقديم الهدية إلى البنا حتى قام فضيلته من فوره إلى الضيف الجليل عليم الله الصديقي، وقال: وأنا أتقدم بهذه الهدية إلى مولانا وضيفنا عليم الله الصديقي، وقام الضيف وتسلم الهدية في بشر وسرور، وكان لذلك أثر عميق في قلبه[1]، وما كان ذلك إلا لإشعاره بأهميته فسرق قلبه بحب وبلطف.

مهارات إشعار شريك حياتك بأهميته:

١- الاستماع الجيد وباهتمام له.

٢- الصدق في معاملته وعدم محاولة خداعه.

٣- المدح المخلص عندما يستحقه.

٤- استخدام الاسم الخاص به أو حمل صورته.

٥- التفكير في كلامه مما يشعره بالاهتمام.

٦- استخدام الشكر له.

٧- اقتبس من كلامه هو كلاما وأشعره أنه هو من قاله.

مهارة رقم (١٥):

شريك حياتك طرف مهم في حياتك وركن أساس في بناء دنياك، فأشعره بأهميته وأهمية وجوده.

(١) عباس السيسي، حسن البنا- مواقف في الدعوة والتربية، دار الطباعة والنشر والصوتيات، الإسكندرية، ١٩٨٨، ص ٦٢.

لطيفة

أربع لا تشبع من أربع

١- عينٌ من نَظَر

٢- وأذنٌ من خَبَر

٣- وأرضٌ من مَطَر

٤- وأنثى من ذَكَر







المهارة السادسة عشرة
إكرام الأهل والإعانة على البر بهم

من المصائب العظيمة أننا نسمع كثيرا:

«لن تذهبي إلى أهلك ولا لزيارتهم، عليَّ ...... ما أنت ذاهبة إلى أبيك ولا أمك، واقطعي صلتك بأخواتك، كل شيء أمك أمك وأين نحن؟، فلنقطع صلتنا بأهلنا» كلمات تتردد، وعلاقات تنقطع لا لشيء سوى الهوى وفرض السيطرة والرأى والرغبة في الاستحواذ والاستئثار.

من أبر البر في الحياة البر بالوالدين، وهو من أجلّ القربات إلى الله، وإكرام أقارب الزوج أو الزوجة واحترامهم جزء من الإكرام بين الطرفين ومن حسن المعاشرة المطلوبة، وهى إحدى وسائل كسب القلوب والأفئدة في الحياة الأسرية.

أيتها الزوجة



مَنْ السبب بعد الله تعالى في إهدائك هذه الهدية (زوجك)- هذا طبعا إذا كنت تعتبريه هديتك- فإن لم يكن فاعلمي أنه جنتك أو نارك، إن السبب في وجود زوجك أبوه وأمه!!

أيها الزوج



لو لم يكن هذه الأم (حماتك) وهذا الأب (حماك) في الوجود، لما وجدت هذه الزوجة!! هدية الله إليك -هذا إذا كنت تعتبرها هدية فعلا - وهى هدية بالفعل، فيكفي أنها سبب لتحصينك.

ألا فلنتعاون جميعا على إحياء البر في البيوت.

في إحصائية قمت بها على شريحة عشوائية للرجال والنساء في مسجد، ثم في

مؤسسة وظيفية عن صور الإهمال بين الزوجين: تبين لي أن نسبة كبيرة جدا من الرجال المتزوجين وبعض النساء يتحدثن عن الإهمال في البر بالأهل، على أنه أخطر صورة للإهمال. فهي تقول: زوجي مهمل في زيارة أهلي ووده لهم، ويحب دائما أن يسحبني إلى بيت أهله فقط!! (هذا لفظ امرأة من عينة الشريحة!).

وهو يقول: ما وجدتها مرة قالت لي: احرص على زيارة أهلك أو تنصحني بالبر بهم؛ وإنما تريد أن تذهب إلى أهلها فقط!!

وبالطبع:

هذه ليست قاعدة عامة، فهناك نساء أخريات وأزواج آخرون - في الحقيقة- أكَّدوا أن هذا التصور في الإهمال غير موجود بالمرة لديهم، وهم في أكمل صلة بالأهل.

فالزوجان العاقلان هما من يبحثان عن تدعيم الحب بينهما بصلة أقاربهما جميعًا والتودد إلى الطرفين.

ولقد كان نبينا عليه الصلاة والسلام بارًّا بأهل زوجاته، ويزور ويتسامر ويجالس الأقارب ولا ينسى ود أهل زوجته حتى بعد وفاتها كيوم فعله مع هالة بنت خويلد[1].

ومن المهارات والخطوات الواقعية في البر بالأهل

١- تحديد موعد (كل أسبوع أو أسبوعين حسب الظروف) إذا كانت المسافة قريبة لزيارة الطرفين.

٢- التواصل التليفوني إذا عجزتما في وقت ما عن الزيارة.

٣- إذا كان الزوج متزوجًا من بلد غير بلد أهله ولكنه ساكن في بلد أهله فلتوازن الزوجة في زيارتها لأهلها ولتحرص على ود أهل زوجها وتنصحه بالزيارة والإعانة على ذلك.

٤- التفنن في ابتكار رحلة أو مقابلة عائلية دورية أو موسمية تجمع الطرفين وأهلهما.

(١) وكان يقول: اللهم هالة بنت خويلد، احتراما لها وودا لزوجته خديجة المتوفاة، وهذا الحديث أصله في مسلم (٢٤٣٧).

٥- عمل ميزانية للود العائلي للهدايا والاتصالات والزيارات.

٦- الزوجة تهدي أهل زوجها والزوج كذلك يصنع مع أهل زوجته.

٧- استقبال أهل كل طرف باقتراح منك أنت في البيت وإعداد أحسن الطعام والبشاشة لهم.

٨- الوقوف المستمر في وقت الأزمات مع أهل أي طرف تقابله أزمة أو مشكلة والتفاني والتسارع في حلها قدر المستطاع.

مهارة رقم (١٦):



أهل زوجك هم من كانوا سببًا في وجوده، وأهل زوجتك هم من كانوا سببًا في وجودها، ولذا: فيلزم البر بهم جميعا والتعاون على زيارتهم والقيام بهم برًّا وعطفًا وودًّا وصفاءً.



المهارة السابعة عشرة

إشاعة المزاح والمرح داخل البيت

زوج مرح + زوجة مرحة = حياة سعيدة

إن الحياة الزوجية ليست فقط عملا ودفع فواتير وإصلاح سيارة معطلة أو توصيل الأبناء إلى المدارس، بل هى أعظم وأجلُّ من ذلك!! وأبدأ بها بدأت به هنا؛ لأن كثيرًا من البيوت فقدت روح الدعابة والمرح لسبب أو آخر.

هل تعلم:

أن روح الدعابة سمة رئيسية في الشخصية الإيجابية في الحياة (زوجا وزوجة)، وهى بمثابة نشاط نفسي وتربوي في طرد الملل والتعب من الحياة، أو على الأقل التخفيف من حدة الإرهاق والملل.

وإن خلق جو من المرح والدعابة بين الزوجين، هو في الواقع من أهم دعامات وعوامل نجاح الحياة الزوجية وهو في الحقيقة مفتاح السعادة الزوجية.. فعلي أية حال: من أهداف الزواج الأولي هو أن يرتاح كل من الزوجين للآخر ويربت علي كتفه، ويتحلل من همومه ويتجاذب الضحكات الصادقة مع شريكه.

رأى علماء النفس في تلك المهارة:

يرى بعض علماء النفس أن المزاح بين الزوجين مطلب أساسي لاستقامة الحياة الزوجية ولقتل الروتين الجامد والتكلف بينهما، ويميل الزوجان أو أحدهما لاستخدام هذا الأسلوب كنوع من التغيير في حياتهما ووسيلة من وسائل تفريغ الشحنات الانفعالية ورسم الابتسامة وتلطيف الأجواء وإدخال السرور على قلب الزوجين. ومن صور المزاح: (مقالب خفيفة طريفة- مسابقة معينة- مصارعة ومطارحة....).

وهذا أسعد إنسان يضاحك أهله ويمازحهم ويضحك معهم:

فعن عائشة رضي الله عنها قالت: زارتنا سودة يومًا فجلس رسول الله بيني وبينها، إحدى رجليه في حجري، والأخرى في حجرها، فعملت لها حريرة فقلت: كلي! فأبت فقلت: لتأكلي، أو لألطخن وجهك، فأبت فأخذت من القصعة شيئًا فلطخت به وجهها، فرفع رسول الله ﷺ رجله من حجرها لتستقيد مني، فأخذت من القصعة شيئًا فلطخت به وجهي، ورسول الله ﷺ يضحك. «رواه النسائي».

وهذا تلميذ من تلاميذه: [علي بن أبي طالب] يروى عنه رضي الله تعالى عنه أنه كان يمازح زوجه فدخل عليها في يوم من الأيام فوجد في فيها عود أراك فأراد أن يمازحها فنظر إلى عود الأراك يخاطبه بهذين البيتين الجميلين قال:

حظِيتَ يا عود الأراك بثغرها ... أما خفت يا عود الأراك أراكا

لو كنت من أهل القتال قتلتك ... ما فاز مني بثغرها يا سواك سواكا

شروط المزاح بين الزوجين:

١- ألا يمس شرفًا أو عرضًا.

٢- البعد تمامًا عن السخرية على الناس.

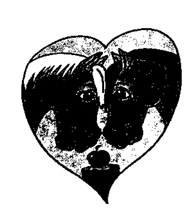
٣- الصدق في المزحة.

٤- الوسطية والاعتدال في المزاح فلا يكون كل الحياة.

٥- التوقيت المناسب للمرح والمزاح.

مهارة رقم (١٧):

الحياة كئيبة ومملّة فلا نزيدها كآبة ولا مللا، ولنشع روح الدعابة والمرح والمزاح داخل البيت؛ رغبة في دوام الحياة.



المهارة الثامنة عشرة
حُسْن الاستقبال والتوديع

إنَّ اللحظات الأولى عند دخول أحد الزوجين إلى البيت أو خروجه منه ... لحظات تحتاج إلى عظيم استقبال أو توديع، ولها أبلغ الأثر في سلوك الزوجين، فحين يتهلل وجه الزوجة مشرقا في وجه زوجها عند عودته إلى البيت، وكذا الزوج تهون المصاعب، وتخفف الضغوط.

وإلى الزوجة خاصة فهي متهمة من قبل الكثير من الرجال بأنها تسرع عند استقبال زوجها وعودته من العمل، بشكواها المرة على كثير من الأمور.

نُهْدِي إليها نموذجًا لامرأة من أهل الجنة، امرأة من الدنيا لكنها بقلب من الجنة، عندما مات ولدها، الذي يحبه أبوه -زوجها- وعند عودة زوجها ماذا قالت؟! وماذا صنعت؟! لعلك تريدين أن تعرفي من هذه المرأة، ومن تلك الزوجة الماهرة الصابرة المحسنة ؟!

ألا وهي: أم سليم بنت ملحان.

فقد مرض ابنها أبو عمير، وحضر زوجها أبو طلحة سفرًا مفاجئًا اضطر أن يغادر المدينة، فتطمئن زوجها أن ابنها بخير حتى لا يتعطل عن سفره، ويسافر الزوج ويشتد المرض على الوليد فيُسلم روحه لباريها، ويحكي ابنها أنس فيقول: قالت لأهلها: لا تحدثوا أبا طلحة بابنه حتى أكون أنا أحدثه، فجاء فقربت إليه العشاء فأكل وشرب، ثم تصنعت إليه أحسن ما كانت تصنع قبل ذلك، فوقع بها، فلما رأت أنه قد شبع وأصاب منها، قالت: يا أبا طلحة، لو أن قومًا أعاروا عاريتهم أهل بيت فطلبوا عاريتهم، ألهم أن يمنعوهم؟ قال: لا، قالت: فاحتسب ابنك، قال: غضب أبو طلحة، وانطلق حتى أتى رسول الله ﷺ، فأخبره بما كان، فقال: ﷺ: «**بارك الله لكما في غابر ليلتكما**» قال أنس:

فحملت وأنجبت بعد ذلك عشرة أولاد كلهم يقرأون القرآن.

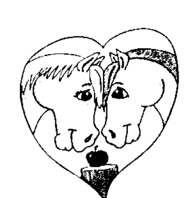
طرق فنية عند الاستقبال أو التوديع:

(١) المسارعة إلى استقبال شريك الحياة مع بسمة رقيقة	(٢) حمل ما معه من حاجات وأشياء والتخفيف عنه	(٣) إعداد مشروب طيب له مع التحية بحرارة
(٤) عدم التحدث في أي مشكلة بعد العودة مباشرة.	(٥) النطق بالكلمات الحسنة مثل: (حمداً لله على سلامتك).	(٦) التوديع الحاني ومساعدته في الملابس، مع الدعاء له.
(٧) إرسال رسالة له بعد سفره أو خروجه.	(٨) المنزل للسكن وليس لنقل هموم العمل إلى البيت كما أنه ليس فاتورة بالمشاكل من داخل البيت تقدم للزوج عند عودته	
هذه بعض الطرق التي يمكن استخدامها عند استقبال شريك حياتك إذا عاد من الخارج		

مهارة رقم (١٨):



استقبل وودِّع وأنت طيب تتقبل الظروف، فأَحْسِن الاستقبال والوداع لحبيبك إذا جاء أو راح.



المهارة التاسعة عشرة

تذليـــل الصعــــاب

أيها الزوجان الكريمان.. تحتاج الحياة الأسرية بينكما إلى لمسات حانية، وكلمات عذبة رقيقة تلامس المشاعر المرهفة والطبيعة البشرية، التي خلقنا الله عليها.

ما أجمل قصة السيدة خديجة وهي تخفف عن حبيبها وزوجها (رسول الله ﷺ) في بداية البعثة وتذلل له الصعاب. ولذا جاء من الله السلام إليها على لسان جبريل عليه السلام: وقد قال للرسول ﷺ: «**إن الله يرسل لها السلام وبشرها ببيت في الجنة من قصب لا صخب فيه ولا نصب**».

فكما أنها لم ترفع على النبي صوتا، ولم تتعب زوجها ولم تكلفه مشقة يوما ما، وكانت تقف بجواره وقت الصعوبات، فالجزاء من جنس العمل، فقد أعد الله لها بيتا لا صخب فيه: أي لا صوت مرتفعًا فيه، ولا نصب: أي لا تعب فيه.

فكانت تذلل الصعاب جميعها للنبي ﷺ، مما كان يؤثر فيه أبلغ الأثر، ويدفعه دفعًا نحو مواصلة تبليغ الرسالة، فكانت تبث في قلبه روح الحماسة والأمل بكلماتها الصادقة وأفعالها الرائعة.

وهل ينسى أحد تثبيتها للنبي ﷺ وتشجيعها إياه؟ أم هل ينسى أحد قولتها المشهورة التي جعلت النبي مطمئنًا بعد اضطراب، لما نزل عليه الوحي أول مرة، عندما قال لها: [لقد خشيتُ على نفسي]، فقالت هذه المرأة العظيمة لزوجها ﷺ تثبته وتطمئنه: «كلا والله لا يخزيك الله أبدًا، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتعين على نوائب الزمان»[1].

فما رأيك أيتها الزوجة أن تكوني مثل خديجة، وما رأيك أيها الزوج أن تذلل الصعاب أمام زوجتك في حياتها.

---

(١) رواه الشيخان.

وفي الحديث: «ألا أنبئكم بخير رجالكم من أهل الجنة؟ حتى قال:- ونساؤكم من أهل الجنة الودود الولود العؤود على زوجها، والتي إذا غضبت جارت حتى تضع يدها في يد زوجها وتقول: لا أذوق غمضا حتى ترضى»[١].

فما أن يطرأ لأحد الزوجين طارئ نفسي أو مادي أو اجتماعي، يلزم الطرف الشريك أن يبادر بتطييب خاطر حبيبه وفيق دربه.

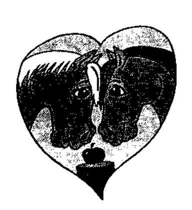
ولك في قصة السيدة صفية -رضي الله عنها- ما رواه الترمذي أن السيدة حفصة بنت عمر بن الخطاب قالت عنها: إنها بنت يهودي، فبكت. فدخل عليها النبي ﷺ وهي تبكي، فقال: «ما يبكيك؟» وانظر إلى الاهتمام وليس التطنيش -(تلك السياسة التي يستخدمها البعض)- فقالت: يعيرونني بأنني بنت يهودي، فقال يواسيها ويطيب خاطرها، ويذلل لها الهم الذي لحق بها نفسيا، ويذهب عنها الحزن «إذا قالوا لك ذلك فقولي بفخر: أنا ابنة نبي وعمي نبي وإنك لتحت نبي، فالفخر لي».

مهارة رقم (١٩):

المحب الحقيقي هو الذي يظهر في وقت الشدة كالصديق الصدوق، وفي وقت الصعاب الحياتية والنفسية يجب أن يظهر معدن الرفقاء.. فما قيمة معدنك؟!!

---

(١) رواه الدارقطني والطبراني وحسنه الألباني.



المهارة العشرون

التواضع ولين الجانب

كما أن التواضع خلق فاضل، فهو مهارة عظيمة تحفظ الصلة الموجودة بين الزوجين، يتواضع لزوجته، وتتواضع له. والتواضع مهارة متميزة، وصفة رئيسية لعباد الرحمن كما أخبر القرآن: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ هَوْنًا﴾ [الفرقان: ٦٣]، وكان النبي يتواضع لزوجاته وغيرهن. وكانت الأمة تأخذ بيده إلى السوق، ومن فرط تواضعه لا يتردد في قضاء حاجتها. «**وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله**».

وصورة التواضع بين الزوجين

بألا يتعالى أحد الأطراف على الطرف الآخر، فإن كان هناك فرق اجتماعي أو اقتصادي أو علمي أو ثقافي بين الزوج والزوجة فلا يشعر المتميز فيهما أنه أعلى من الآخر أو أفضل منه، فإن تحقق التواضع تحقق التفاهم وسارت الحياة صلبة ضد آلامها.

الزوج متهم:

ولأن الزوج يتهم -أحيانا- بالكبر والتكبر والتعالي على زوجته، فإن في صورة كلام عمر بن الخطاب ترجمة لما يجب أن يكون عليه الزوج بين أهله، «ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي- أي في الأنس واللين- وإن كان في القوم كان رجلا».

ولذا فإن الكبر والتعالي: من أكبر ما ينفر الأزواج من زوجاتهم وينفر الزوجات من الأزواج، وما أروع الزوجة المتواضعة مهما بلغت مكانتها أو مالها أو حسبها أو جمالها، وما أروع ذلك الزوج المتواضع مهما بلغت مكانته أو منصبه أو سلطته او ثقافته.

الزوج المتواضع في عين زوجته :

١- رغم ثقافته العالية إلا أنه متواضع.

٢- يقوم معي بأمور الحياة ويغسل ويقضي لي حاجاتي .... (ما شاء الله).

٣- يسهر عند تعبي متواضعا.

٤- يحترم أهلي الفقراء البسطاء ويبجلهم.

الزوجة المتواضعة في عين زوجها:

١- لديها أموال ورثتها من أهلها لكنها متواضعة جدا معي.

٢- أنام وتسهر عند تعبي وإرهاقي.

٣- يزورني أبي ويبصق في الحمام ولا تتأفف وتتواضع وتحمل حذاءه عني.

٤- تصبر معي على ظروف الحياة .

فوائد التواضع على الطرفين

١- مرضاة لله عز وجل.

٢- اتباع رسول الله وتحقيق هديه.

٣- حصول العشرة بالمعروف.

٤- كسب القرب من الله ومن الأهل ومن الجنة.

٥- إدخال السرور الدائم على أهل بيتك.

٦- مراغمة الشيطان ودحره، والذي يسعى إلى إفساد ذات البين.

مهارة رقم (٢٠):



التواضع سمت الصالحين وعباد الرحمن، فتواضعوا يرفعكم الله.

وفي الحياة الزوجية: التواضع مطلب أسري!!

كشف حساب (إلى الزوج)

نادراً	أحيانا	دائما	السؤال	م
			هل ترسل لزوجتك رسالة حب وأنت في عملك أو تأخرت عنها؟	١
			هل تعتذر عند الخطأ إذا أخطأت في حق زوجتك؟	٢
			هل تفاجئها بين الحين والآخر بهدية رقيقة؟	٣
			هل تُصغي إليها إذا تكلمت أو اقترحت؟!	٤
			هل تبش في وجه أهلها إذا قدموا لزيارتكما؟	٥
			هل تسارع في أداء مطالبها إن كانت في الإمكان؟	٦
			هل تبادر بالتصريح بحبك لها؟	٧
			هل تجالسها وتسامرها، وتنصت إليها؟	٨
			هل توجه إليها كلمة شكر إن أسدت إليك حقا أو واجبا أو معروفا؟	٩
			هل تقبل زوجتك قبل خروجك إلى العمل صباحًا؟	١٠
المسألة ليست اختباراً، ولكن هو تقرير تقدمه إلى نفسك عن واقع حياتك مع شريك دربك				

وتذكر قول سيدنا علي بن أبي طالب:

«قيمة كل امرئٍ ما يحسن»[(١)].

(١) البيان والتبيين للجاحظ، ج٢/ ٧٧.

تقرير (إلى الزوجة)

م	السؤال	دائما	أحيانا	نادرًا
١	هل تتصلين بزوجك إذا تأخر عن العودة إلى البيت للاطمئنان عليه؟			
٢	هل تجهزين له الطعام دون أن يطلب منكِ؟			
٣	هل تقبلين زوجك عند عودته من العمل أو عند يقظته من نومه؟			
٤	هل تبتسمين في وجه زوجك إن أقبل من الخارج أو مازح معك؟			
٥	هل تشكرينه إذا أسدى إليكِ معروفا؟			
٦	هل ترفعين صوتك عليه إذا تحدثتِ معه؟			
٧	هل تقبلين عذره إذا اعتذر عن خطأ بدَر منه؟			
٨	هل تحترمين أهله وتقدرينهم وتقومين بزيارتهم؟			
٩	هل تبادرين بتقبيل زوجك عند خروجه إلى العمل صباحا؟			
١٠	هل تذكرين زوجك بين الحين والآخر بماض مؤلم؟			

وتذكري قول الإمام علي بن أبي طالب:

«قيمة كل امرئٍ ما يحسن»[١].

(١) البيان والتبيين للجاحظ، ج٢/ ٧٧.

المهارة الحادية والعشرون
الزينة وحسن المنظر والمظهر

ما تستحسنه العين يستحسنه القلب. فإذا رأت العين منظرا جميلا استحسنته وأُسِرت به.

ولذا: فمن المهارات الجيدة في كسب قلب الطرف الآخر: التزين له، وحسن المظهر والمنظر والزينة صفة محمودة، تميل إليها النفس طبيعيا وفطريا، والتزين مطلب ديني ونفسي (بشري).

فأما الدين فقد أمر الله تعالى بحسن المظهر: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١]. وإذا كان الزوج أو الزوجة -(كل واحد منهما)- إذا أراد مقابلة صديق له أو قريب أو خرج في رحلة مع آخرين يتزين ويحسن مظهره ومنظره، فأولى أن يكون أفضل من هذه الصورة الخارجية وهو داخل البيت، فزوجته أولى. وأنتِ أيتها الزوجة، زينتك لزوجك أكرم وأشرف وأعف وأنقى وأرقى! وكان من الحكمة الدينية أن يتزين الطرفان لبعض، وهذا من جنس المعاشرة بالمعروف.

ورد عن ابن عباس أنه قال: «إني لأحب أن أتزين لامرأتي كما أحب أن تتزين لي»[(١)]، وكان محمد بن الحسن الشيباني (صاحب أبي حنيفة) يلبس أجمل الثياب وأحسنها وأغلاها ويقول: «إن لي نساءً وجواري، فأزين نفسي كي لا ينظرن إلى غيري». .... هذا في جانب الزوج.

وفي جانب الزوجة:

جعل الدين زينتها لزوجها وسروره بذلك علامة من علامات صلاحها، فقد ثبت

---

(١) أخرجه ابن أبي شيبة في مصنفه (٤/ ١٩٦) والطبراني في تفسيره (٢/ ٣٥٣).

في الحديث: «مَا اسْتَفَادَ الْمُؤْمِنُ بَعْدَ تَقْوَى الله خَيْرًا لَهُ مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ إِنْ أَمَرَهَا أَطَاعَتْهُ وَإِنْ نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتْهُ وَإِنْ أَقْسَمَ عَلَيْهَا أَبَرَّتْهُ وَإِنْ غَابَ عَنْهَا نَصَحَتْهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهِ....»(١).

فانظر إلى أول صفة لها بعد طاعتها لزوجها (إذا نظر إليها سرته). وفي رواية أحمد عن أبي هريرة: «خير النساء التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه فيما يكره في نفسه وماله».

تخيل، وتخيلي: حتى وقوف الزوجة أمام المرآة وتزينها لزوجها عبادة لله، ورمز صلاح لها.

ألا فليفهم الزوجان ذلك جيدا!

ومن مهارات الزوجين في حسن المنظر والهيئة:

١- العطر الجميل.

٢- إكرام الشعر.

٣- ارتداء ملابس مثيرة وجذابة داخل غرفة النوم، ونظافة الثوب.

٤- نظافة الأسنان ورائحة الفم.

٥- التجديد عامة.

دراسة علمية

تم إجراء دراسة كبيرة للتوصل إلى إجابة عن سؤال هو: لماذا يبقى الزوجان معًا دون انفصال؟ ولكي تعرف الإجابة: أنقل لك كلام المؤلفة «**Leil Lowndes**» وهي تقول: «إن أكثر الأزواج سعادة واستقرارا هم الأشخاص الذين يتصفون بالصفات التالية:

✍ الأزواج الذين يؤمنون بأهمية الشركة الزوجية إما كقوة اجتماعية، أو دينية في حياتهم.

---

(١) رواه ابن ماجه- كتاب النكاح – باب أفضل النساء، وفي رواية أبي داود والنسائي: قدَّم: إذا نظر إليها سرته.

✍ الأزواج الذين لديهم لمسة من الخوف من عواقب الطلاق العاطفية والمالية والاجتماعية.

✍ وإضافة إلى كل ذلك: الأزواج الذين يتمتع كل منهم بروح من الإخلاص والاحترام العميقين تجاه الشخص الذي اختاره ليكون شريكا لحياته كلها»[1].

مهارة رقم (٢١):

تزينوا للناس، وأكثروا الزينة لمن تحبون - خاصة في البيت - فرؤية المنظر الجميل داخل البيت تعصم العين والقلب من رؤية مناظر أخرى خارج البيت ... لعلك فهمت!!

(١) How to be apeople magnet كيف تجذب الناس كالمغناطيس؟ المؤلفة / ليل لاوندس – ص ١٨٢ ط ٥/ ٢٠٠٧ م – مكتبة جرير.

المهارة الثانية والعشرون
التركيز على الإيجابيات لا السلبيات

(حياتنا نتاج أفكارنا)

تحصل كثير من الأمور السلبية والمأساوية في عالم الأسرة، ولكن بدلًا من التركيز على هذه المآسي السلبية يجب أن نتطلع إلى الإيجابيات الموجودة ونتطلع إلى المستقبل؛ فلربّما يحمل المستقبل علاجا لما فات.

في دراسة امريكية

أن: «٩ من ١٠ أمريكيين قلقون ومضطربون على المآسي التي حولهم، والفرق أن أكثر الناس سعادة فيهم هم من يركزون على التحسينات والإيجابيات المحتملة في المستقبل»(١).

إنه كما نعلم أن أسمى العلاقات الإنسانية في الحياة علاقة الزوج بزوجته وعلاقة الزوجة بزوجها، ولذا فإنه يلزم الزوجين التركيز على إيجابيات حياتهما؛ حتى لا تفسد تلك الحياة الطيبة، وإن الأثر الذي يطبعه أحد الأطراف – من الزوجين– في الطرف الآخر إنما ينعكس على علاقاته الخارجية. فمثلا: إذا ساد لدى الزوجة من ناحية زوجها أنها سلبية، وأن كلها أخطاء فإن ذلك ينطبع تلقائيا في صورة تعاملها مع الناس من حولها.

كذا في تربية أبنائنا، فلو أن الأب كلما خاطب ولده الصغير بأنه غبي، ويسمع في يوم آخر أمه تقول له: يا غبي، ثم يذهب إلى المدرسة فيجد المدرس يشتم الفصل كله قائلًا لهم: يا أغبياء، فالنتيجة أن يتشكك الولد في نفسه، فينطبع في حياته كلها مع نفسه وغيره بأنه غبي، ولذا فلن يُعْمِلَ عقله في أيّ شيء، وسيقول لنفسه: الأغبياء لا يفكرون.

إنَّ «كل واحد منا مزيج من مزايا حسنة ومزايا أخرى قد لا تكون حسنة، ولدى

---

(١) ١٠٠ سر بسيط من أسرار السعداء – ديفيد نيفين، تعريب: ابتسام الخضراء، ص ١٨٨.

اعتبار صديقنا، علينا أن نتذكر مزاياه الحميدة ونتأكد من أن أخطاءه تبرهن على أنه كائن بشري، وعلينا أن نحجم عن الأخذ بالأحكام القاسية على الأشخاص»[١].

فنحن من نتحكم في تشكيل بعض طباع من حولنا!!

رأى لإحدى الزوجات :

تقول إحداهن: «إن كثيرا من الزوجات لا يشعرن بسعادة في حياتهن الزوجية بسبب نظرتهن السلبية إلى أزواجهن، فهن لا ينظرن إلا في أوجه النقص والقصور، وقد تكون الجوانب الإيجابية في أزواجهن أكثر بكثير من الجوانب السلبية إلا أن النظرة السوداوية للأمور قد تخطت كل فعل جميل، ومالت إلى ما يشاكلها من الأفعال غير المرضية».

ثم تقول للزوجة في كل مكان: «إنَّ على الزوجة أن تبحث في إيجابيات زوجها وتعددها وتحمدها له وتحاول تنميتها، وعليها كذلك أن تتحمل نقاط الضعف وتتناساها، ولو أنها قابلت الإساءة بالإحسان لأثر ذلك في زوجها تأثيرًا بالغًا، ولَرُبَّما كان سببًا في تبدل أسلوبه معها، واستبدال تلك الصفات السلبية بأخرى إيجابية محمودة».



ويؤكد النبي ﷺ هذه القيمة بقوله للمتزوجين: «لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ»[٢].

«ومن المقرر أن «مركب» الحياة الزوجية تحتاج إلى مجدافي الرجل والمرأة معًا لتصل إلى بر الأمان والحب والوئام، وهذا يستلزم من الرجل والمرأة المشاركة الدائمة في التعاون معًا، وألا يطلب طرف أن يأخذ دائمًا دون أن يعطى، بل عليه أن يبادر هو بالعطاء ولا ينتظر الأخذ، بل يفعل ما يطيق وما يسعه في سبيل إسعاد الطرف الآخر والتخفيف عنه عناء الطريق الطويل». «تحفة العروس: مجدي بن منصور بن سيد الشورى».

---

(١) تعرف على شخصيتك د/ هـ. ج. ايزنك غلن ولسون. ترجمة: اندريه كاتب."ط أ/ دار الجيل- دمشق١٩٨٨م.

(٢) رواه مسلم في صحيحه- كتاب الرضاع- باب الوصية بالنساء.

أين تكمن المشكلة؟!

هناك كثير من الناس -فعلًا- لا تقع أعينهم إلا على الأسود، وإذا قدمنا لهم كوب ماء قد امتلأ نصفه اعترض قائلا: لم تأت إلا بكوب ماء فارغ، فينظر إلى النصف الناقص، بينما هناك نصف الكوب مملوء، وكأنه ذباب لا يقع إلا على الجرح، وهذه مشكلة!! فإذا تعاملت مع زوجتك الغضوبة فلا تنسى أنها محبة لك، ودودة، تهتم بأبنائك، و ...... إذًا فلديها صفات إيجابية كثيرة.

استشارة أسرية

ودعني أقص عليك أخي الكريم قصة طريفة حدثت معي، لما جاءتني امرأة سائلة تشتكي زوجها العنيف والذي لا يهتم بها وقالت: حياتي سوداء وصعبة، فما الحل؟

فسألت: أكل حياة زوجك معك سلبيات؟

قالت مباشرة وسريعا: نعم؟

فقلت: هل من إيجابيات؟

قالت: لا ولا واحدة !

فعجبت وتذكرت (يكفرن العشير)!

ثم طرحت عليها اقتراحا فقلت:

عودي إلى بيتك، واجلسي مع نفسك جلسة مصارحة واكتبي عشر إيجابيات في زوجك.

فعادت بعد أسبوع وقد كتبت أكثر من عشر إيجابيات في زوجها.

وعندما جاءت قلت: هل من سلبيات في زوجك؟

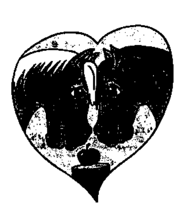
قالت: نعم، لكنها قليلة بالنسبة لما أذكره من إيجابيات.

وهنا وقفة مهمة:

فلنركز على إيجابيات الطرف الآخر دون السلبيات، ولا نوطِّن النفس على اصطياد العيوب والسيئات والمثالب؛ فالذي لا يتذكر سوى المعايب والنقائص كالذباب الذي لا يقع إلا على الجُرْح، ومن فعَلَ ذلك كره الناس الاجتماع به والارتياح إليه.

مهارة رقم (٢٢):

أنا وأنت (سوانا) لنا إيجابيات وسلبيات، فمن منا معصوم؟! فلماذا لا ترى بعينيك إلا السلبيات؟!! أعطِ لعينيك وفكرك وفهمك وقلبك الفرصة في التفكير الإيجابي في إيجابيات من تحب وستجدها أكثر مما تتخيل، والحسنات تذهب السيئات!!



المهارة الثالثة والعشرون

التعامل مع: «الأزمات والمشاكل»

الحياة البشرية ليست كلها مليئة بالورود والرياحين، بل أحيانا كثيرة تجد بها أشواكًا وصخورًا وعقبات وآلامًا، ولكن الناصح الحاذق من يتعامل مع الأزمات بحكمة وحنكة. واسمحوا لي الآن أن أخص الحديث إلى الرجال، الذين لا يجدون حلا للمشاكل مع الزوجة إلا الضرب، ولا يجيدون غيرها لغة في الحديث والحوار، وطريقة في الإصلاح. وهذا من النقص -في الحقيقة-.

هل تعلم كيف تنمو وتتطور المشكلة داخل الحياة الزوجية؟

لتطور المشاكل مراحل عدة، وهي: خلاف طارئ ← خلاف متكرر ← اتخاذ موقف ضمني صامت ← الاستفزاز والاستثارة ← تعشيش وتبييض وتفريخ ينتج عنه: الاصطدام + المواجهة الحادة والمعلنة ← خروج النزاع خارج الزوجين ← تدخل الآخرين بالنزاع ← تسليط الضوء على العيوب وفضحها ← النفور والضجر ← وأخيرا آخر الدواء، وهو مُرٌّ في الحقيقة: الطلاق»[١].

هل تعلم: مَنْ أحكم الناس في كل وقت؟!

إنه سيدي وسيدك (محمد ﷺ)، الذي ما ضرب زوجة ولا امرأة ولا خادما يومًا من الأيام، بل وعدَّ النبي ﷺ ضرب الرجل لزوجته عيبا ونقصا؛ كما في الحديث الذي سألت فيه فاطمة بنت قيس عن اثنين تقدما لها، فقال النبي ﷺ: **«أَمَّا أَبُو جَهْمٍ فَلَا يَضَعُ عَصَاهُ عَنْ عَاتِقِهِ، وَأَمَّا مُعَاوِيَةُ فَصُعْلُوكٌ لَا مَالَ لَهُ. انْكِحِي أُسَامَةَ بْنَ زَيْدٍ فَكَرِهْتُهُ ثُمَّ قَالَ: انْكِحِي أُسَامَةَ فَنَكَحْتُهُ فَجَعَلَ اللهُ فِيهِ خَيْرًا وَاغْتَبَطْتُ»**[٢]، فعدَّ النبي ﷺ ذلك الضرب، أو

---

(١) بتصرف: فن إدارة الخلافات الزوجية، محمد حبيب الفندي - سوريا - الرقة.

(٢) رواه مسلم في صحيحه - كتاب الطلاق- باب المطلقة ثلاثا لا نفقة لها.

حتى حمل العصا: عيبا في الرجل.

فلا تحل مشاكلنا بالضرب أو الإهانة أو التسفيه أو التقبيح أو العزلة منفردا بمشكلتك، بل لا بد أن تعيش مع الآخرين.

وأقول إن المشكلة مهما كبرت عبارة عن صخرة عظيمة في طريقك فإن قسمت هذه الصخرة على مجموعة من المحبين، أو تقاسمت معهم حملها تفتت الصخرة وانتقلت، ومن ثم انتقلت أنت من المشكلة.

يقول ديل كارنيجي: إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق فإليك وصفة سحرية لتبديد ذلك القلق:

١- اسأل نفسك ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟

٢- هيئ نفسك لقبول ما هو أسوأ الاحتمالات.

٣- ثم أسرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

ورغم اعتراضنا على نبرة الاستسلام للمشكلة في صوت كارنيجي إلا أنها فكرة مقترحة طيبة، وقد يغنينا عنها كلام ابن الجوزي وهو يقول:

«من نزلت به بلية فأراد تمحيقها فعليه بالآتي:

١- فليتصورها أكثر مما هي عليه تهُن.

٢- وليتخيل ثوابها.

٣- وليتوهم نزول أعظم منها يرى الربح في الاقتصار عليها.

٤- وليتلمح سرعة زوالها، فإنه لولا كرب الشدة ما رجيت ساعات الراحة».

دراسة وتجربة واقعية

«أجريت تجربة على مجموعة من النساء لهن درجة متدنية من الرضا في الحياة، وتم تعريف بعض هؤلاء النساء على نساء مررن بالوضع نفسه، وترك بعضهن منفردات ليعالجن همومهن، ومع مرور الزمن تبين أن أولئك اللاتي تفاعلن مع النساء الأخريات

قلت نسبة همومهن ٥٥ ٪، بينما لم يظهر أي تحسن على النساء اللاتي تُرِكن وحيدات»[١].

فالخطر أن ينفرد الشخص بالمشكلة داخل نفسه وحياته.

والفائدة من هذه التجربة:

١- لا تعش بمفردك ولا تنعزل عمن حولك.

٢- أشْرِك الآخَر في حياتك .

٣- ضع حلولا لمشكلتك ولا تتقبل حياتك المرة دون البحث عن حلول .

مهارات الأزمة:

عندما تحدث مشكلة، وذلك أمر طبيعي جدا أن يحدث مشاكل في الحياة وإلا لما كانت الدنيا دنيا، لا بد أن نتعلم مهارة قيادة المشكلة ولا نجعلها تقودنا؛ وإذا كان للمشكلة عشرة أسباب، فإن التغلب عليها يحتاج إلى عشرة حلول، ومن بين هذه الحلول والمهارات:

١- العلاج الروحي والإيماني وهو الدعاء واللجوء إلى الله «**أنا عند ظن عبدي بي**».

٢- مواجهة المشكلة لا الهروب منها.

٣- تحديد ماهية المشكلة.

٤- التحاور مع الطرف الآخر، وعدم تكوين أحزاب داخل أو خارج البيت.

٥- وضع مجموعة من الحلول .

٦- اختبار الحلول والتفكير في نتائجها .

٧- عليك بسياسة النفس الطويل .

٨- التفكير في إيجابيات المشكلة لا سلبياتها .

٩- عدم التسرع في الحكم على الطرف الثاني بدون سماع وجهة نظره .

١٠- السماحة روح الحياة الطيبة، وكما يقول القائل:

---

(١) ١٠٠ سر بسيط من أسرار السعداء – ديفيد نيفين – ص ٥٦، مكتبة العبيكان.

فالبيـــت إن قامت دعائمه على أسس السماحة قلعة شماء

ويدوم بالود اللقاء وبالوفاء حسن الشمائل للنفوس دواء

وعلمتنا تجارب الألم والمشاكل والأزمات أنه بقدر ما نحتمل من اختبارات الحياة المؤلمة بقدر ما ترشحنا الأقدار لما تدخره لنا من سعادة مستقبلية لم تكن لنا على بال، فتمسح عنا ما فات وتبيض صفحة المستقبل ﴿وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾.

محاذير عند وقوع المشكلة للطرفين

١- لا تنتقص من الطرف الآخر، ولعلك تذكر قصة عائشة في حادثة الإفك الكاذبة، وكيف أن النبي ﷺ لم ينتقصها بل وكان يطمئن عليها، ويدخل بيت أهلها وهو يقول: «كيف تيكم؟»[1].

٢- انتقد المشكلة كفعل وليس كشخص، لا تركز على الشخص وتنتقده هو، بل الخطأ وقع في الفعل، فلا تجعل المشكلة الواحدة مجموعة من المشاكل.

٣- احذر واحذري الكلمات والألفاظ الجارحة.

٤- لا تهجر اسم حبيبك، بل حتى أثناء المناقشة للمشكلة اذكر اسمه الذي يحبه.

مهارة رقم (٢٣):



عند حدوث أي مشكلة لا تتركها تتورم وتنتفخ وتنتفش فترة زمنية طويلة لئلا يشتد شعلة نارها، بل أطفئها سريعا بالخطوات التي سبقت في خطوات التعامل مع الأزمة والمشكلة.

---

(١) صحيح البخاري- كتاب تفسير القرآن- باب لولا إذ سمعتموه.



المهارة الرابعة والعشرون
إجادة التواصل الجنسي

لا عجب أن يكون إجادة التواصل الجنسي إحدى الوسائل والمهارات المهمة -جدا- في تحقيق السعادة الزوجية؛ فالرغبة الجنسية رغبة بشرية جامحة يجب أن تضبط بضوابط الشرع. فليس أفضل من الزواج الإسلامي.

ومن هنا، فإنه يلزم الزوجين تعلم المهارات الثقافية الجنسية، لإشباع رغبات الآخر وعصمته من الحرام أو رؤية الحرام أو التفكير فيه؛ فكلما أخذ كل من الطرفين الوقت الكافي للاستمتاع بالمعاشرة وإجادتها، كان أسعد حالا وأهنأ بالا.

وهذه دراسة أمريكية، نشرها مؤلف كتاب: «**How to Succeed with Men**» كيف تنجحين مع الرجال؟!، وأكَّد المؤلف أن أهم وسيلة في النجاح مع الرجل إشباع رغباته الجنسية، ومن المؤكد أيضا أن أهم وسيلة للنجاح مع الزوجة إشباع رغباتها، وعصمتها من النظر للغير خارج البيت.

أهمية التثقيف الجنسي المحترم:

وتعود أهمية التثقيف الجنسي، والاهتمام بتنمية العلاقة بين الزوجين؛ إلى الرغبة البشرية الفطرية وإلى نتائج الدراسات والإحصائيات التي قام بها العديد من علماء النفس والاجتماع والتي أظهرت نتائج كثيرة بالغة الخطورة.

يقول العالم النفسي الشهير «جون واطسون»: «الناحية الجنسية هي بلا جدال أهم أسس الحياة». وهي الشيء الذي يتحكم أكثر من سواه في إسعاد الرجال والنساء أو شقاوتهم.

من المؤسف كل الأسف أن تكتشف إحدى الباحثات ونحن في القرن الحادي والعشرين- بعد محاضرة ألقتها عن المتعة الجنسية وضوابطها النفسية والشرعية- أن امرأة

جاءت تشكو إليها أن زوجها منذ ٢٠ سنة يعاشرها من الدبر والقبل معا، ولم تكن على علم بحرمة ذلك! فأين العلم؟ وأين المدنية وأين الحضارة؟

ولذا فاني لا أجد أثمن عرضا من عرضنا بقراءة كتاب للثقافة الجنسية الإسلامية ينفع الزوجين، ويزيد المحبة والقربة بينهما.

ويبدو لي أن أفضل الكتب المعروضة الآن كتاب «ألف باء فراش الزوجية»، والذي قام به فريق الإعداد في القطاع الشرعي لشبكة إسلام أون لاين؛ كتاب يعرض للثقافة الجنسية بصورة محترمة بعيدة عن الأساطير والخرافات التي تفرض حضورها في ظل غياب الثقافة العلمية والمنهجية، فليحاول الزوجان إذا استطاعا الحصول عليه، والتعليم بمنهجية فن الإسعاد الجنسي للطرفين. وهذا ليس من نوافل الكلام بل هو فرض وما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب.

وملاعبة الرجل لزوجته قبل الجماع لذة لا تعادلها لذة!!؛ وقد قال النبي ﷺ: «**كل شيء ليس من ذكر الله لهو ولعب إلا أربعة: منها ملاعبة الرجل امرأته**»[1].

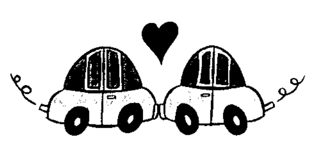
وقد يكون حسن التواصل الجنسي بين الزوجين سببًا في نزع فتيل المشاكل والقضاء عليها سريعا، ومن الطريف الذي تحكيه كتب الأدب: «أن أعرابيا كان كلما أغضب زوجته صالحها بالجماع، فتقول: كلما أغضبني جاءني بشفيع لا أستطيع رده!!».

ويقول الشيخ القرضاوي:

«**إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية، وقد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة، ولذا فقد اهتم الإسلام بهذه الجزئية**» ا.هـ.

(١) ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد.

وكما يقول فضيلة الشيخ الشعراوي -رحمه الله- في خواطره:



«إن الإسلام يريد أن يبني الحياة الزوجية على أساس واقعي لا على أفكار مجنحة ومجحفة لا تثبت أمام الواقع، فهو يعترف بالميول: فيعليها ولكن لا يهدمها، ويعترف بالغرائز: فلا يكتمها ولكن يضبطها».

واليك أخي وأختي ما أوصى به الإسلام في هذه النقطة:

١- بدء المعاشرة بالاستعاذة وتجديد النية الصالحة، وتشويق الطرفين لبعضهما لهذا اللقاء، «فشتان بين زوج مسلم ذكي صالح تنتظر زوجته هذه اللحظات التي تخلو فيها بزوجها، وبين زوج آخر تبغض زوجته هذه اللحظات لرائحة فم زوجها الكريهة أو لرائحة عرقه المنفرة، أو لأنها مقبلة على جولة من جولات المصارعة الحرة! نعم»[1].

٢- الإسلام يعترف بفطرية الدافع الجنسي وأصالته ويدعو إلى ضبط الشهوة.

٣- الإسلام يرغب في العمل الجنسي الحلال إلى درجة اعتباره عبادة لله وقربة إليه **«وفي بضع أحدكم «أي فرجه» صدقة»**.

٤- أوجب الإسلام على الزوجة أن تستجيب لزوجها إذا دعاها ولو كانت على أمام التنور -(الفُرْن - النار)- أو على ظهر قتب: أى ظهر جمل.

٥- حذر الإسلام أن تبيت المسلمة ليلتها وزوجها عليها غضبان من أي سلوك منحرف كرفضها له أو غير ذلك، وإلا فلتلعنها الملائكة حتى تصبح.

٦- وأكد الإسلام أن يعطي الزوج زوجته حقها الجنسي من الإشباع والتمهيد للجماع، والعودة بعد نشاط وخلاف ذلك!.

---

(١) سلسلة إيمانيات (صوتية) للشيخ: محمد حسان، على موقع الشبكة الإسلامية على الانترنت: http://www.islamweb.net

كل هذا رغبة من الدين في تقوية الصلات الزوجية وتدعيمها لقيامها ناصعة نقية.

ومن مهارات إجادة التواصل الجنسي:

العملية الجنسية تمر بثلاث مراحل:

(١) مداعبات ما قبل الجماع

(٢) مداعبات ولمس وكلام أثناء الجماع

(٣)كلام وقُبْلَة بعد الجماع.

ومن الأمور التي تزيد الرغبة:

١- مشهد الزوج أو الزوجة وهما في حالة إثارة يثير أي الطرفين.

٢- الإبلاغ للطرف الآخر بأنك ترغب فيه دومًا؛ مما يشعل فيه الرغبة.

٣- استخدام الأصابع واليدين والشفتين في إثارة الأماكن الحساسة في الجسد.

٤- الصوت الجميل والكلمات المحفزة والمحركة للغريزة.

٥- إضاءة خافتة أثناء القيام بالعملية الجنسية.

٦- عدم الانشغال بأمر آخر غير الزوج أو الزوجة ونسيان كل شيء!!.

وما ذكرته لا يعني بالضرورة أنه كل شيء في العملية الجنسية، ولكن هناك الكثير والكثير، ولعل من المفيد الرجوع إلى كتب متخصصة في هذه الجزئية، فلعلك تجد كزوج أو زوجة التعرف على أماكن الإثارة في جسد شريك حياتك، وخلاف ذلك!!، ولكن أنبه على ضرورة العودة للكتب الإسلامية المحترمة في الموضوع؛ لئلا يظن أحد أننا ندعو إلى تحلل أخلاقي -حاشا وكلا- والكلام بالطبع للزوجين لا لغيرهما.

نصيحة ختامية:



أن تحرص على إمتاع رفيق دربك والاستمتاع معه وبه، بكل الوسائل الحسية والمعنوية والروحية، فالله خلقكما ليسعد كل منكما الآخر كأقصى ما تكون السعادة،



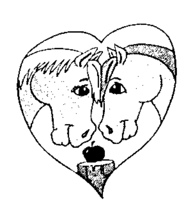
وسيكافئكما على ذلك في الجنة بحياة أخرى خالدة وخالية من كل المنغصات التي أتعبتكما في الدنيا، وكما يقولون فالمرأة الصالحة الذكية هي متعة للحواس الخمس لدى زوجها، والزوج الصالح هو من يملأ عين زوجته، ولا تشم إلا ريحه، ولا تفكر إلا فيه[1]!!.

مهارة رقم (٢٤):



اقرأ كتابا في الثقافة الجنسية المحترمة النافعة، أو احضر دورة في التعامل الجنسي السليم طبيا وإسلاميا.

(١) موقع النفس المطمئنة، د/ محمد المهدي- أستاذ الطب النفسي والإرشاد الزواجي، بتصرف.



المهارة الخامسة والعشرون
المشـــــاورة فى الأمـــــور

ما أجمل أن تمتلأ الحياة بين الزوجين وبيتهما بروح الشورى والتشاور، فإذا أرادت الزوجة فعْلَ أمرٍ عظمت زوجها واستشارته لا أعلمته بعدما تصنع -وينتبه لذلك-. وكذا الزوج إذا أراد فعْلَ أمْرٍ -خاصة لو كان متعلقًا بمستقبلهما معا يستشير زوجته ويستبشر بمشورتها لا يتشاءم كما يتشاءم الجهال والعوام من مشورة المرأة، ويرددون مع الناعقين قولهم مثلا: «شاوروهن وخالفوهن- مشورة المرة سنة لوره – مشورة المرأة بخراب سنة». وهذا يناقض ما كان عليه حال الناجحين في الحياة عامة وفي الحياة الزوجية خاصة، كفعل النبي ﷺ مع أم سلمة في الحديبية، وفعل كثير وكثير من القادة والإداريين مسلمين وغير مسلمين.

فليس في الزواج شخصية «وان مان شو **one man show**»؛ لأن الجهود متكاملة، والنجاح في الزواج طريق يحتاج إلى خطوات متعددة متناسقة.

وقد قال رجل من الصالحين:

«والله إني لأشاور امرأتي وأعلم أنها لن تضيف شيئا ذا قيمة، وإنما أفعل ذلك إرضاءً لها».

وتعود أهمية التشاور بين الزوجين إلى الآتي:

١- تدعيم للمحبة والمودة والاحترام بين الزوجين .

٢- المصارحة والوضوح يؤدي إلى تقريب وجهات النظر .

٣- فهم كل من الزوجين للآخر وحسن الظن به .

٤- فتح مجالات للحوار والتفاعل بين الزوجين .

٥- القرارات المشتركة تكون مقنعة للطرفين .

٦- عدم مفاجئة أحد الطرفين للآخر بأفعاله .

٧- تنمية روح المشاركة وتولد الإحساس بالتقدير من كلا الطرفين.

وللتشاور بين الطرفين ثمار عديدة، ولعل من أهمها أنه يدفع إلى :

١- تطييب الخاطر والمشاعر والأحاسيس.

٢- الشعور بالتقدير والاحترام.

٣- ترجمة طبيعية لاحترام العقل والتفكير.

٤- الاهتمام والتبجيل للآخر.

٥- الاجتهاد في تحصيل الصواب للطرف الآخر.

٦- الثقة في الذات والقدرات.

٧- يدفع إلى الابتكار والإبداع.

٨- مغفرة ما مضى من أخطاء ومثالب.

مهارات التشاور الناجح بين الزوجين :

١- اختيار الوقت والمكان المناسبين.

٢- عرض موضوع التشاور بصورة واضحة لا غموض فيها.

٣- الإنصات والإصغاء بكل الحواس بين الزوجين أثناء الحديث.

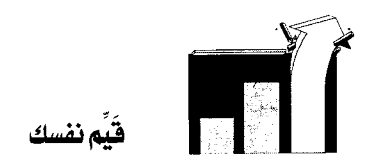
٤- تجنب الأوقات غير المناسبة للتشاور، مثل: (وقت عودة الزوج من العمل+ عند قيامه بعمل ما داخل البيت+ عند ممارسة هواية+ عند حضور ضيوف+ عند التحدث في الهاتف).

٥- التمتع بروح الديمقراطية الأسرية. وبهذه الصورة ينشأ جو من التفاهم والعلاقة الحسنة بين الزوجين والتعاون على أمور الدهر.

مهارة رقم (٢٥):



ما أجمل أن تشاور حبيب عمرك في أمورك الحياتية؛ مما يشعره بكمال الحب الحقيقي بينك وبينه.



قَيِّم نفسك

م	السؤال	نعم	لا
١	هل عندما تكون أنت السبب في مشكلة معينة تعتذر تواضعا؟		
٢	هل ترجع عن رأيك إن ظهر خطؤه؟		
٣	هل تساعد زوجتك – بين الحين والآخر – في أعمال البيت وقضاء حوائجهم؟		
٤	هل تراجع نفسك إن أحسست بنوع من التعالي أو التكبر، أم لا يهمك هذا الأمر؟.		
٥	هل تشكر الله على نعمه عليك ومعافاته لك من (الفقر والجهل، والمرض....)؟		
٦	هل ترى أنك أفضل من زوجتك دوما؟		



المهارة السادسة والعشرون
التقليل من النقـــد وتقبلـــه

يقول سيدنا معاذ: «إذا كان لك أخ في الله فلا تماره»[(١)].

كثيرا بسبب ظروف اليوم: يخطئ البعض منا غضبا أو إهمالا فيصدر نقد من طرف لآخر، وحق الطرف الأول أن ينتقد وحق الطرف الثاني أن يستمع ويتقبل ويحاور برفق ولطف.

إن النقد الدائم والعتاب وإلقاء اللوم على شريك حياتك، هو أقصر الطرق في تحطيم السعادة الزوجية.

فقد صرحت (دورثي ديكس) -صحفية أمريكية- بأن الحجة الأولى في أسباب الشقاء الزوجي وأن أكثر من ٥٠٪من مجموع الزيجات تتحطم على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد وحده..

النقد العقيم الذي يكسر القلب ويذل النفس!

نعم: نحن في حاجة إلى التقليل من النقد والتماس الأعذار؛ بغية أن تستمر الحياة الزوجية آمنة من مصايد الشيطان، يقول ديل كارنيجي: «إذا أردت أن تستبقى سعادتك الزوجية فلا تنتقد»!

ودعوني الآن: أوجه رسالة للمنتقِد -بكسر القاف- والمنتقَد -بفتح القاف-.

فإلى المنتقد (الفاعل):

ومن خطورة النقد أنه يجرح الأعماق خاصة لو كان من أحد المقربين ممن يعرفونك، وهو ثقيل على النفس، فالأولى أن نتلافى إلقاء اللوم والنقد على من حولنا إلا لضرورة

(١) بهجة المجالس لابن عبد البر (٢/ ٤٣٢).

قصوى، رغبة في كسب ود وحب الغير. فإنه -كما تثبت الدراسات الاجتماعية- إذا ساد النقد العلاقات يقلل من السعادة بنسبة الثلث، فإذا أردت أن تحظي براحة البال في حياتك الزوجية فلا تنتقد الطريقة التي تدير بها زوجتك شئون البيت، ولا الطريقة التي يقود بها زوجك الحياة، ولا تعقدا المقارنات بين ما تفعلانه وبين الغير.

إلى المنتقَد (الذي وقع عليه النقد):

ترفَّع وكن عاليَ النفس، وصاحب نفَسٍ طويل في السماع. وأنصح من يتعرض للنقد: ألا يشتاط غضبا عندما ينتقد بل يستمع ويحلل ويقرر، ولقد كانت نساء النبي يراجعنه ويتقبل ذلك.

احذر من النقد المباشر، وستجد العجب!!

والدليل على ذلك ما ثبت أن النبي ﷺ جاءه قوم فقراء، وتأثر النبي لحالهم وكان الناس قد قصروا في صدقاتهم. فقام النبي ﷺ وخطب الناس، ثم قال: «**تصدق رجلٌ من ديناره، من درهمه، من ثوبه، من صاع تمره**»(١). ولم يقل تصدقوا ولم يعاتبهم على عدم الصدقة.

فانظر إلى النتيجة: جاء رجلٌ من الأنصار بِصُرّة كادت تعجز يده عن حملها، بل عجزت، وقدمها للرسول ﷺ فاستهل وجهه وقام الناس وتصدقوا، فأصبح عنده كومة من الصدقات، وفرح الرسول ﷺ فقال: «**من سَنَّ في الإسلام سُنةً حسنةً ...**» الحديث(٢). وهكذا.

وقفة ضرورية مع النفس البشرية:

إن طبيعة النفس البشرية أنها تأبى وتتأبي على من ينتقدها، وتحب دوما الثناء ولذا فمن بين المهارات الزوجية أن ينتقي الزوج والزوجة الوقت المناسب والمكان المناسب والطريقة المناسبة للنقد، ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، ومن ذلك ما ورد في قصة

---

(١) أحمد في مسنده من حديث المنذر بن جرير عن أبيه.
(٢) مسلم في صحيحه من حديث المنذر بن جرير عن أبيه.

القوم الفقراء والذين جاؤوا وكانوا كلهم من مُضَر، وتأثر الرسول ﷺ لما لهم من الفقر - كما سبق-.

ونحن لا ننكر أن النقد ضروري في البيت ونحن لا نطلب المستحيل ولن نقول إننا نريد بيوتا بلا نقد فذلك مستحيل، ولكن لماذا لا يتحول النقد الهدام إلى نقد محبين وفاهمين ومحاولين الإصلاح والضبط، فلقد ثبت أن النقد أسهل الأشياء على نفس الزوجين.

فإذا أراد أحد الطرفين نقدا فمن المهارات اللازمة أن يصاحب النقد مدح طيب للطرف الآخر، مثلا: أرادت الزوجة أن تنتقد زوجها في نقطة أنه تكلم بأسلوب عاطفي مثلا مع امرأة غريبة وغارت هى من ذلك: فليكن ردها وعلاجها للأمر مثلا بهذه الصورة:

زوجي العزيز:

كيف حالك؟ لعلك تسعد بإدخال السرور على نفوس الناس وذلك شيء أحبه فيك كثيرا، ولكنك يازوجي تعلم جيدا أن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم في العروق، وتعلم أنه يتفنن في الاصطياد في الماء العكر، فكم أتمنى أنه إذا أردت الحديث مع إحداهن فلتراعِ مشاعري ولتراعى مشاعرها لئلا يفهمها الشيطان أمرًا غير مرغوب فيه، لا أنت تفضله ولا العرف ولا الشرع....!!!

ما رأي الزوجة في هذا العرض؟؟

فلنجرب يا إخواني النقد مع المدح مع الرفق في التغيير والنصيحة.

فالنقد -إذًا- أسلوب وسلاح ذو حدين، يستفيد منه من حسن استخدامه بعبارة جميلة فينتقد دون جرح للمشاعر أو إهانة أو تحقير، وإنما ينتقد مع احترام الطرف الآخر، ووسائل النقد عديدة بين الزوجين، فقد يكون النقد بالكلام أو بالرسالة أو بالهدية أو بالإشارة....

وفي النهاية:

احذر يا من تزوجت من النقد المباشر لأنه لا يجني إلا إيغار الصدر وحرقة القلب.

روى عن المزني أنه قال: سمعني الشافعي يوما وأنا أقول: فلان كذاب، فقال لي: يا إبراهيم: اكْسُ ألفاظك أحسنها. ولا تقل كذاب، ولكن قل: حديثه ليس بشيء.

وللنقد آداب وفضائل، فكما ورد عن بشار بن برد قوله:

إِذَا كُنْتَ فِي كُلِّ الْأُمُورِ مُعَاتِبًا ... صَدِيقَكَ لَمْ تَلْقَ الَّذِي لَا تُعَاتِبُهْ

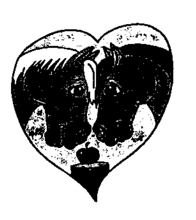
فَعِشْ وَاحِدًا أَوْ صِلْ أَخَاكَ فَإِنَّهُ ... مُقَارِفُ ذَنْبٍ مَرَّةً وَمُجَانِبُهْ

إِذَا أَنْتَ لَمْ تَشْرَبْ مِرَارًا عَلَى الْقَذَى ... ظَمِئْتَ وَأَيُّ النَّاسِ تَصْفُو مَشَارِبُهْ

وبهذا الشكل يكون النقد له هدف في حياتكما وهو تصويب الأخطاء للوصول لأفضل طريقة في الحياة، وعليكما أن تقبلا بعضكما البعض؛ لأن المؤكد أن هدف كليكما هو الإصلاح والحفاظ على الأسرة.

مهارة رقم (٢٦):

لا تنتقد نقدًا مباشرًا لاذعًا، وانصح من طرف خفيّ، مصاحبًا ذلك بالرفق والحنان.



المهارة السابعة والعشرون

تجنب النكـــــــد

النكد هو طُعم إبليسي لإفساد البيوت، والنكد هو سمت للغروري والأناني وهو ما يسبب التعاسة الزوجية، ولعله ناتج عن قلة فهم حقيقة الحياة الزوجية.

ففي دراسة وإحصائية أجراها معهد «جالوب» بأمريكا، أثبتت الدراسة بعد استفتاء عدد كبير من الأزواج والزوجات أن أسوأ صفة تذهب بسعادة البيت المسلم هو النكد واختلاق النكد.

فأس إبليس (النكد)

إن أخطر معول يهدم إبليس به السعادة الزوجية هو اختلاق النكد بين الزوجين؛ لأن كليهما يستطيع أن ينكد على الآخر!!.

يقول ديل كارنيجي: في كتابه (كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟):

(النكد هو أقسى المبتكرات الجهنمية التي افتتن في اختراعها أبالسة الجحيم لتحطيم الحب، وهو أعظمها فتكًا، إنه كلدغة الحية الرقطاء، وليس له دواء).

فالمهارة التي نريدها هنا:

أن لا نختلق النكد في البيت، وهذا يذكرني بإحدى الطرف التي كانت تُحْكَى لنا: فقد حُكِيَ أن امرأة كانت كثيرة النكد في البيت ومن لا شيء تصنع أشياء منكدة، وكل يوم على هذا الحال، حتى فكر زوجها في فكرة تخصيص يوم للنكد حتى لا تكون أيام الأسبوع كلها نكد، وقبل اليوم الذي حدد للنكد جاءت الزوجة في الليلة السابقة لهذا اليوم، وأخذت المرأة تغني: بكرة النكد بكرة ... بكرة النكد بكرة.. أي: غدا النكد غدا.

أليس أمرا عجيبا أن يعتبر البعض الحياة الزوجية عبارة عن معركة حربية، والسلطة فيها لمن ينتصر أو يفرض سيطرته.

خطورة واضحة

١- يقول أحد قضاة محكمة أسرية: «إن الأسباب الرئيسية التي يهجر الرجال بسببها منازلهم هى أن زوجاتهم يظللن البيت بجو من النكد والتنغيص»[١].

٢- وفي دراسة للعوامل التي تقوض البيوت قال أكثر الرجال: إن أسوأ صفة من الممكن أن تتصف بها المرأة هي اختلاق النكد، يعني ما يعبر عنه: في خير من ربها وشر من نفسها.

٣- وتقول د. نادية مرعي- أستاذة الأمراض الباطنية والقلب بطب الأزهر-: إن الحياة الزوجية المليئة بالنكد تؤثر بشدة في هرمونات المرأة والرجل، حيث يرتفع هرمون (الكورتيزول) نتيجة التوتر المستمر، وتصبح معدلات ارتفاع هذا الهرمون أسرع عند المرأة، وهذا يؤثر في قدرتها على احتمال هذه الحياة النفسية، فضلًا عن أن النكد الزوجي يتسبب في الكثير من الأمراض لكلا الزوجين نتيجة الحياة التعسة.

خطورة النكد طبيًّا:

«أثبتت مجموعة من الدراسات العلمية أن هناك علاقة مباشرة بين الحياة الزوجية وصحة الأوعية الدموية، وأثبتت واحدة من أحدث الدراسات التي أجريت على مدى ثلاثة أعوام عن الحالة الصحية لعدد من الرجال والسيدات الذين يعانون من تفاوت في ضغط الدم، أن هناك ارتباطا مباشرا بين ضغط الدم والنكد الزواجي»[٢].

الزوجان متهمان بإثارة النكد:

وكما أن المرأة متهمة بأنها الأكثر في الوقوع في النكد، فكذلك هناك أزواج (رجال)

---

(١) الشخصية الاجتماعية .. سمات وسلوك، د. ماجد رمضان- ط٢/ ٢٠٠١م - ص٨٨- دار المنار الحديثة للنشر- القاهرة.

(٢) http://www.bab.com/articles/full_article.cfm?id=7176

غاويين نكد؛ فبحكم عملي في مجال الاستشارات الإنسانية منذ فترة، فقد جاءتني رسالة من زوجة مكلومة ومتألمة، هل تعرفون ما سبب ألمها النفسي؟!!

عجيب والله خبرها، تقول: زوجي ثبَّت لي نغمة على تليفونه المحمول كلما أرن عليه يصدر صوت (سرينة إسعاف) أراك تضحك، نعم: هكذا كان موقفي أيضًا!!

تسأل الزوجة: فماذا أصنع مع زوجي؟!!

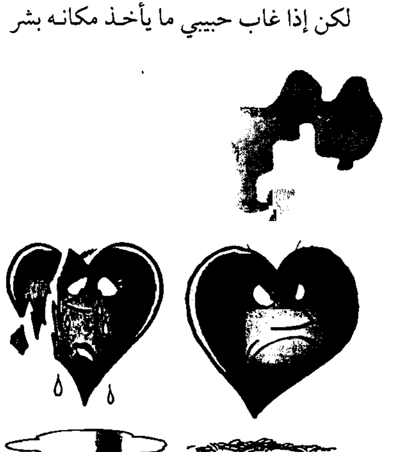
هذه استشارة زواجية تفرض علينا فرضًا أن نقف وقفة محاسبة مع أنفسنا: هل نحن فعلًا نتواصل مع بعضنا بصورة صحيحة ترضي الله والرسول وتشبع الرغبات النفسية والإنسانية؟

وفي المقابل:

لي أخ طيب رزقه الله بصوت نديّ، قد ثبَّت على تليفونه الجوال نغمة بصوته لزوجته كلما رنَّت عليه، والنغمة تقول:

سأظل أحبك وإن طال انتظاري   فإن لم تكوني قدري فقد كنت اختياري

إذا غابت الشمس أخذ مكانها القمر   لكن إذا غاب حبيبي ما يأخذ مكانه بشر



فقلت: سبحان الله!! مفارقة عجيبة.

فقال لي صديقي: ما هو أجمل من ذلك، يقول: إذا حدثت بيني وبين زوجتي مشكلة (وطبيعة الحياة المشاكل) أشغل هذه النغمة فأتذكر كلامي وصوتي فأنسى المشكلة، بل إن زوجتي إذا أرادت أن تصالحني رنت عليَّ فأسمع صوتي وكأنها تقول لي: تنبه وتذكر!!

علاج بسيط

إن علاج النكد يتوقف على تحديد الداء، فإن حدد الداء وعرف من السبب فلا يتحرج من التنازل والعودة سريعا معترفا بخطئه.

ومن خطوات العلاج:

١- معاقبة النفس عند اختلاق النكد وشدة المزاج.

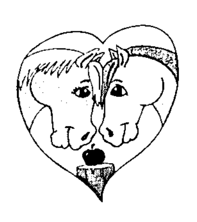
٢- التعود على الليونة والرقة والتدرب عليها.

٣- ترطيب القلب بالفكاهة والمُزْحَة.

مهارة رقم (٢٧):



احذر النكد ولا تكن سببًا فيه، ولا تعط الشيطان فرصة أن يحرث بفأسه الخبيثة في حياتكما.



المهارة الثامنة والعشرون

حســــن إدارة الحــــوار

الحوار بين الزوجين هو حلقة التواصل الأساسية، وهو مفتاح الاتصال بينهما، وكلما أجادا إدارة الحوار بينهما ضمنا السلامة من ميكروبات الحياة الزوجية المختلفة، والتي قد يصعب استخدام أي برنامج (أنتي فيروس) معها.

ولذا فإن للحوار بين الزوجين آلامًا وآمالا، وشجونًا وشجونًا، فكم من حوار كانت بدايته حوار، لكن نهايته: زواج طار. ولذا فإنه يلزم لأي حوار يدور بين الزوج وزوجته آداب وأخلاقيات.

لكن الخطورة فيما توارثه الأزواج من عادات المجتمعات من المفاهيم الخاطئة عند الحوار: كمثل:

١- هو يريد أن يفرض قوامته.

٢- هي تريد أن تنتصر لعائلتها وأهلها.

٣- هو يريد أن يجبرني بشخصيته ويخيفني بها.

٤- هي تريد أن تظهر أمام الناس بأنها شخصية جبارة.

مهارات الحوار الناجح بين الزوجين:

١- الاستماع والإصغاء الجيد عند الحوار.

٢- الحوار بنية التغافر لا التعاتب ولا حساب نقاط.

٣- الدعاء للآخر أثناء الحوار.

٤- خفض الصوت.

٥- الصراحة التامة والواضحة.

٦- انتقاء الألفاظ والكلمات كما ينتقي أحدنا طيب الثمار.

٧- عدم إلقاء الأوامر عند الحوار.

٨- المداراة والمجاملة (الكذب مباح بين الزوجين).

٩- اعتماد قاعدة: الاختلاف في الرأى لا يفسد للود قضية.

ومن محاذير الحوار:

١- المبادرة بالنقد واللوم؛ فكم قتل اللوم كثيرا من العلاقات الزوجية، بل وحطم كثيرًا من نفسيات العباقرة والمبدعين.

٢- الإلحاح في الطلب وقلة الصبر.

٣- عدم وحدة موضوع الحوار.

٤- عدم احترام طبيعة الآخر، فمثلا بيولوجيا المرأة في الحوار تختلف تماما عن الرجل وهى تحب بيولوجيا -(وأؤكد أنه ليس كلامي)- هى تحب الكلام أكثر من الرجل. فلا بد من احترام ذلك.

٥- الانفعال والعصبية والغضب.

٦- عدم تحديد وقت للحوار.

٧- تدخل أطراف خارجية.

مهارة رقم (٢٨):



الحوار طبيعة ضرورية للتواصل في الحياة، فلنحسن إدارة الحوار بفن ومهارة بدون إراقة دماء الحب.

المهارة التاسعة والعشرون

التقليل من الجـــــــدال

ورد في الحديث الصحيح: «أنا زعيمٌ ببيتٍ في ربض الجنة لمن ترك المراء ولو كان **محقًا**»[١].

يقول أ / محمد العجمي: «إن متطلبات الحياة تفرض علينا التعامل مع الآخرين والاحتكاك بهم، ولا يمكن لأحد منا أن يعيش معزولا عن عالمه الذي يحيط به، وهذه الضرورة أيضا تتطلب من أن نتعامل مع الآخرين برفق وأن نجادل برفق أيضا، حتى لا يخسر أحدنا الآخر»[٢].

واقع:

يعشق بعض الرجال، وتعشق بعض البيوت أن تُسْمِعَ الجيران صوت الجدال والنقار والنقاش الحاد.

وكثرت شكاوى البعض من ذلك الحال. وما نطلبه: أن نقلل من الجدال بين الزوجين فلا يأتي الجدال بخير أبدا.

والأغرب:

أن هناك نوعا من الأزواج لا يطيع الطرف الآخر في أمر ما إلا بعد أن يتنفس الآخر الصعداء من جراء الجدال العقيم. والحياة الزوجية مع هذا الجدال لا تستقيم وتحتاج إلى مراجعة ومكاشفة.

يقول النبي ﷺ: «**لا تختلفوا فتختلف قلوبكم**».

وسئل النبي ﷺ: أي النساء خير؟ قال: «**التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا**

---

(١) رواه أبو داود في سننه، والطبراني في المعجم الكبير وخرجه الألباني في السلسلة الصحيحة عن أبي أمامة.

(٢) كن إيجابيا (تفاعل مع الحياة) أ/ محمد مسعود العجمي ط١، ١٩٩٦ - الكويت مطبعة الفيصل - الكويت.

تخالفه في نفسها». هكذا حال الزوجة، وحال الزوج في ذلك أن يقتدي بسيرة خير الناس وأكرم الناس، والذي كان يقول عن نفسه: «**خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي**». ولتعلم أيها الزوج: أنك لن تستطيع كسب الشخص الآخر عن طريق المجادلة المستمرة. وقد أشار كارنيجي إلى درْسٍ تعلمه من أحد أساتذته، وهو: «**تجنب دائمًا الزاوية الحادة!!**»، فإذا خسرت الموقف، فلا تخسر شريك حياتك.

سيناريو للجدال بين الزوجين:

ما رأيكما أن نحدد نقاطًا معينة قبل الجدال، وبعدها نبدأ في الجدال:

١- لماذا نجادل؟ هل من حل آخر؟ ....

٢- في أي شيء سنجادل؟ وهل هو فعلًا يستحق أن نضيع وقتا فيه؟ ....

٣- هدفي من الجدال؟ هل هو الانتصار لنفسي أم الوصول للحقيقة فعلا؟ ....

٤- ما وسيلة الدخول إلى قلب حبيبي الآن عند الجدال لنخرج من الموضوع؟....

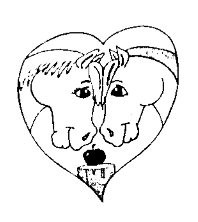
٥- إياي وإياك من أن أحاول وضع الطرف الآخر تحت الميكروسكوب، وإلا فإن المسافة ستزداد بين الطرفين.

٦- أنا شخصية هادئة ... تعال لأنظر في المرآة فأرى شكلي؟ ياااااه ... شكلي غريب جدا، عُدْ سريعا، وعودي للحب ولا تنسوْا (لا تعطوا الشيطان فرصة)!!.

مهارة رقم (٢٩):



الجدال باب للشر، فأغلقوه وافتحوا بابًا للحوار الجاد والمثمر، ولنتجنب الجدال ما أمكن.



المهارة الثلاثون

عدم الشكوى وعدم كشف الأسرار

إن التأفف والتشكي يغيظ القلب والفؤاد والنفس البشرية إلى غيرها، خاصة وإن كانت صاحبة مكانة معينة أو هيئة ما لذا فإن الزوجين عليهما ألا يكثرا الشكاية للخارج. لقد سمى الله تعالى الزواج بالعقدة ﴿وَلاَ تَعْزِمُوا عُقْدَةَ النِّكَاحِ﴾ فهو عقدة شديدة الربط، وهو الميثاق الغليظ الذي يحتاج إلى سترة وحفاظ، وعبَّرَ الحق جل وعلا عن الزوجين قائلا: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ والخطر كل الخطر من كشف أسرار البيوت حتى ولو كان على سبيل السمر والتسري.

يعلنها النبي ﷺ صراحة: «**إن شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثم ينشر أحدهما سر صاحبه**».

وحفظ السر يشمل حفظ أسرار العلاقات الفراشية والاجتماعية داخل الأسرة.

يقولون في المثل العامي: (كشف الأسرار نشر للفضائح على غسيل الغير)، الزواج أمانة بين الرجل والمرأة والله أمر ألا نخون الأمانات، ولا يخفى عليك -أخي القارئ- ما فيه طبع البعض من الهواة الذين يحبون أن يطلعوا على أسرار الآخرين.

مهارة رقم (٣٠):



بيتك سرك ... حياتك خزانة أسرار... فإن خرج من البيت سرّ فلم يعُد سرًّا بل صار نشر غسيل، فلا نتشكى ولنحفظ البيوت من الجواسيس الخارجيين، مهما كانت درجته.



أعمِلْ حواسكَ الآن

تدريب

اكتب تعليقا على كل موقف مما يأتي		
م	الموقف	التعليق
١	زوج ما إن يدخل بيته حتى يكشر الأنياب، ويسب ويلعن مَنْ في البيت.	....
٢	زوجة لا تهتم بملابس زوجها ولا كيِّها، ولا بوقت طعامه وشرابه، ولا تتزين له؛ اللهم إلا إذا نوت الخروج من البيت.	....
٣	زوج عاد من عمله إلى بيته، واستقبلته زوجته ببسمة رقيقة وحملت عنه أغراضه، وبشَّت له وهشَّت.	....
٤	زوج يهتم بقضاء حاجته الجنسية من زوجته، متناسيا رغبة زوجته الخاصة في الاستمتاع معه.	....
٥	تزور أهلها كثيرًا، بينما لا تفكر في زيارة أهل زوجها أو إعانته على البر بهم.	....

اكتب تعليقا على كل موقف مما يأتي		
م	الموقف	التعليق
٦	لا يرى من زوجته في حياتها إلا السلبي، ولا تقع عينه منها إلا على المثالب وفقط.	....
٧	زوجة ما إن يقع زوجها في ضائقة مالية أو اجتماعية أو ....، حتى تجدها قد ذهبت لزيارة أهلها، وتمكث عندهم فترة.	....
٨	زوج كلما أرادت زوجته الحديث معه، أو مجالسته أو المسامرة إليه، تأفف واعتذر بعمله أو بأصدقائه، ولا ينصت لها.	....
٩	زوجة كلما صنع زوجها معروفا كافأته بكلمة (جزاكم الله خيرا – شكرًا).	....
١٠	زوج يُقَدِّرُ زوجته دومًا ولو طُلِب الحديث منه عن بيته مدحها وصرَّح بحبه لها.	....

مهارات وفنون النبي محمد ﷺ

في رحاب الحياة الزوجية

هذا النبي الكريم زكاه ربه- تبارك وتعالى- بأبلغ ألوان التزكية، فوصف خلقه بالعظيم، وأقسم فقال: ﴿ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ۞ مَا أَنتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِمَجْنُونٍ ۞ وَإِنَّ لَكَ لأَجْرًا غَيْرَ مَمْنُونٍ ۞ وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ١- ٤]؛ فجاء النبي محمد ﷺ بهذا الخلق العظيم في كل جوانب الحياة؛ ليقود الناس من الظلمات إلى النور، ومن الضلالة إلى الهدى، ومن الغي إلى الرشاد، ومن سبل الشر إلى سبيل الخير.

كلنا، بلا شك، يدّعي أنه يحب رسول الله ﷺ، وهذا من تمام الإيمان؛ فحب رسول الله علامة فارقة بين الإيمان والنفاق، ولا يبغض رسول الله إلا منافق أو فاجر!!، ولكن دليل المحبة الاتباع.

هذا حبيبك ﷺ علامة حبه طاعته:

تعصي الإله وأنت تظهر حبه	هذا لعمري في القياس بديع
لو كان حبك صادقا لأطعته	إن المحب لمن يحب مطيع

فلننظر مقتدين ومهتدين بسيرته وهديه في الحياة الزوجية ولنرى كيف كان يتعامل مع زوجاته؟ وكيف كانت زوجاته يتعاملن معه عليه الصلاة والسلام، بما يرسل رسالة لكل رجل وامرأة، وكل زوج وزوجة: أن هاهنا الحق!! هاهنا الخير!! هاهنا أخلاقيات وطرق وفنون الحياة الزوجية السعيدة!!.

وكان من بين طرق النبي في التواصل مع الزوجة، الآتي:

١) إظهار الحب والتصريح به والثناء عليهن:- «**إني قد رزقت حبها**»، «**أحب الناس إليك: عائشة**»، «**كمل من الرجال كثير، و...... وفيه: وإن فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام!**» وأحدنا يخجل أن يتحدث بحبه لزوجته.

٢) اللعب معهن والمزاح والمداعبة:- وهذه مهارة جيدة -فعلًا- مع الطرف الذي تحبه، وتسكن إليه، فما أكرم الرجل حين يتواضع لزوجته، ويمازحها ويسامرها!! كان ﷺ يقطع ملل الحياة الزوجية ببعض المزاح للترفيه عن أهله، فقد ورد أنه ﷺ كان يسابق بعض زوجاته: فعن عائشة -رضى الله عنها- : «أنها كانت مع رسول الله ﷺ في سفر، وهى جارية، فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: **تعالى أسابقك**، فسابقته، فسبقته على رجلي، فلما كان بعد، خرجت معه في سفر، فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: **تعالى أسابقك**، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله، وأنا على هذه الحال؟ فقال: **لتفعلن**، فسابقته فسبقني، فقال: **هذه بتلك السبقة**».

٣) الشرب والأكل من مكان واحد ووضع الطعام من الفم على الفم، حديث مسلم:- (تقول عائشة: كان رسول الله ﷺ يعطيني العظمة فأتعرقه (أمصه) ثم يأخذه حتى يضع فاه على موضع فمي)، سبحان الله أي حوار وأي محبة ومودة كان يصنعها النبي ﷺ في الحياة الزوجية.

٤) السهولة واللين في المعاملة: (وكان رسول الله ﷺ رجلا سهلا، إذا هويت الشيء تابعها عليه) رواه مسلم عن جابر بن عبد الله. وأحدنا يخشى أن يقال عنه (يمشي وراء زوجته) أو غير ذلك.

٥) مساعدة الأهل وإعانتهم: لما سئلت الزوجة الطيبة عائشة عن زوجها الحنون (النبي محمد ﷺ) ما كان يصنع في بيته؟ فردت الزوجة تقول: كان يكون في مهنة أهله - أي في خدمتهم- فإذا حضرت الصلاة خرج إليها. رواه البخاري.

انظر هنا إلى عظمة الزوج في إعانته لأهل بيته وعظمة الزوجة التي لا تتنكر للجميل وتعترف له بالفضل والمكانة، وانظر على حب التعبد والفرائض، فالدين فيه توازن، العب وامرح فإذا حضر وقت الجد كانوا هم الرجال.

٦) المشاورة للزوجة حتى في أصعب الأمور:

- لقد كان النبي الحبيب يعرض على خديجة في بداية بعثته حاله وما يعانيه

ويستشيرها كزوجة تحب زوجها ماذا يصنع، وهي تطمئنه وتربت على كتفيه، وتبث الحنان في حياته وطريقه، فتستقر نفسه بكلماتها.

- وكان رسولنا كما نعلم- يستشير زوجته «أم سلمة - رضى الله عنها» في يوم الحديبية الشهير، وأخذ برأيها، ونجح في موقفه بإعادة الصحابة إلى صف الطاعة بمشورة امرأة. وهذا الموقف أسوقه لمن يقول عن مشورة المرأة أنها خزى وأنها ضياع وخلاف ذلك.

٧) احترام الأهل (الأقارب - الحما والحماة)، ومما لا يخفى عليك - أخي القارئ الكريم- أنه قد اشتهر في سيرته العطرة (عليه الصلاة والسلام) كيف كان يتعامل مع آل أبي بكر وآل الخطاب، من حسن العشرة والمعاملة.

٨) التطيب مع الزوجة في كل حال من الأحوال: تحكي السيدة عائشة -رضى الله عنها- تقول: كأني أنظر إلى وبيض المسك في مفرق رسول الله وهو محرم (رواه مسلم). وليست خاصة بالإحرام، ولكن الشاهد: أنها كزوجة تلمحت ذلك وانتبهت له عليه الصلاة والسلام ورائحته طيبة، مهتما بالريح الجميل.

٩) المبالغة في المدح والثناء ونشر المشاعر والعواطف الرقيقة: لأنه يعلم طبيعة الأنثى في حاجتها إلى الكلام والمشاعر والعواطف الطيبة، فكان يسرف في حديث العاطفة، حتى إنه رخص في الكذب بين الرجل والمرأة. (رواه النسائي).

١٠) التفقد لحال الزوجة: ولأن كثيرا من الأزواج -خاصة- قد يهملون بيوتهم وزوجاتهم، فلقد كان النبي أكرم الخلق في اهتمامه بزوجته، فكان كما ثبت عند البخاري يتفقد زوجته دوما؛ لعلها تريد شيئا أو تمر بظروف ما.. ولعل ذلك ناتج عن عدم وجود أجهزة اليكترونية للاطمئنان، أما اليوم فقد توفر لنا الوسائل التكنولوجية الميسرة لأمر التواصل والاطمئنان ورغم ذلك: تلحظ نسبة كبيرة من الإهمال. يقول أنس بن مالك: «كان ﷺ يدور على نسائه في الساعة الواحدة من الليل والنهار».

١١) تنفيذ اهتماماتها وتحقيق رغباتها ولو كانت لهوًا أو بسيطًا: ربما ينتج عن انشغال

الطرفين عن بعض إهمال الاهتمامات، لذا: كان من هدى حبيبنا المصطفى - رغم انشغاله الدائم والمستمر بالدعوة والجهاد والبذل والمراسلات للملوك والرؤساء - إلا أنه كان يهتم بزوجته إذا رغبت في شيء ولو كان لهوًا أو لعِبًا، فمما ورد دليلا على ذلك: ما تقوله عائشة زوجته المحبوبة: «مررت ورسول الله بقوم من الحبشة يلعبون بالحراب، فوقف رسول الله ﷺ ينظر إليهم، ووقفت خلفه فكنت إذا عييت جلست». وفي رواية أنه كان يضع لها رجله لتقف عليها رغبة في أن ترى الأحباش وهم يلعبون بالحراب في المسجد، وعائشة نفسها تقول -كما يروي البخاري-: «رأيت النبي ﷺ يسترني بردائه ، وأنا أنظر إلى الحبشة يلعبون في المسجد، حتى أكون أنا الذي أسأم، فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن، الحريصة على اللهو»، «وكانت السيدة عائشة تلعب بالبنات، ومع البنات وهى زوجة، وتشارك البنات اللعب».

١٢) لا يقلل من شأن الزوجة إذا صنعت مشكلة: بمعنى إذا أراد أن يعاتب في مشكلة لا يعيب الشخص بل يعيب الفعل، كما لو مدح وبالغ في المدح يمدح الفعل أكثر مما يمدح الشخص؛ لئلا يفتنه في شيء. المهم: أنه عليه الصلاة والسلام ما كان لينتقص زوجة من زوجاته عند حدوث أي مشكلة؛ والدليل على ذلك لما حدثت حادثة الإفك، وقول النبي ﷺ لأهل عائشة عندما كانت تمرض في بيت أبيها: **كيف تيكم؟!!**، لا يزيد عليها دون أن ينتقص منها ومن شأنها.

١٣) إدراك طبيعة الطرف الآخر في كل الأوقات، خاصة وقت التقلب المزاجي والنفسي: بأن كان يعرف تقلبات الزوجة البيولوجية (الدورة الشهرية والحمل والولادة) ويقدر حالتها النفسية أثناءها، وهذا هو الأصل: أن يدرك الطرفان طبيعة الآخر؛ فيتعامل معه بما يتناسب وطبيعته، وهذا من أعظم أبواب الود والصفاء.

- كانت السيدة عائشة الصديقة - أم المؤمنين- تحترم طبيعة زوجها إذا غضب، فعندما غارت من أُمِّنَا خديجة المباركة، وقالت ما قالت -كما في الحديث-

وغضب النبي أو استشفت منه الغضب، قالت يارسول الله: «استغفر لي» فرد قائلًا: **استغفري لخديجة أغفر لك.**

✍ ومن إدراك واحترام طبيعة الآخر: أن النبي عليه الصلاة والسلام كان يصبر على نسائه وكلامهن، وكن يُرَاجعنه، ويهجرنه أحيانًا، بيد أنه مع ذلك كله كان الودود الرءوف الرفيق رفق الحبيب بمَن يُحِب!!.

ولنستمع معًا إلى هاتين القصتين الطريفتين اللتين روى إحداهما عمر رضي الله عنه ورويت الأخرى عنه:

١- عن سعد بن أبي وقاص قال: استأذن عمر على رسول الله ﷺ وعنده نسوة من قريش - يعني من أزواجه - يكلمنه ويستكثرنه عالية أصواتهن على صوته، فلما استأذن عمر قمن فبادرن الحجاب، فأذن له رسول الله ﷺ، فدخل عمر ورسول الله ﷺ يضحك، فقال عمر: أضحك الله سنك يا رسول الله، فقال النبي ﷺ: «**عجبت من هؤلاء اللاتي كن عندي، فلما سمعن صوتك ابتَدَرْن الحجاب**»، فقال عمر: فأنت أحق أن يَهَبن يا رسول الله، ثم قال عمر: أي عدوّات أنفسهن، أتهبنني ولا تهبن رسول الله؟! فقلن: نعم أنت أفظُّ وأغلظ. رواه البخاري ومسلم.

٢- عن عمر رضي الله عنه قال: والله، إن كنا في الجاهلية ما نعد للنساء أمرًا، حتى أنزل الله فيهن ما أنزل، وقسم لهن ما قسم، فبينا أنا في أمر أتأمّره إذ قالت امرأتي: لو صنعت كذا وكذا! قال: فقلت لها: ما لك ولما ها هنا؟! وما تكلُّفُك في أمر أريده؟! فقالت: عجبًا لك يا ابن الخطاب! ما تريد أن تُراجَع في أمر، وإن ابنتك لتراجع رسول الله حتى يظل يومه غضبان، وفي رواية عند البخاري: والله، إن أزواج النبي ﷺ ليراجعْنَه، وإن إحداهن لتهجره اليوم حتى الليل، فقام عمر فأخذ رداءه من مكانه حتى دخل على حفصة فقال لها: يا بنية، إنك لتراجعين رسول الله ﷺ حتى يظل يومه غضبان؟! فقالت: والله إنا لنراجعه، فقلت: تعلمين أني أحذرك عقوبة الله وغضب رسوله ﷺ... قال عمر: ثم

خرجت حتى دخلت على أم سلمة لقرابتي منها فكلمتها، فقالت أم سلمة: عجبًا لك يا ابن الخطاب، دخلت في كل شيء حتى تبتغي أن تدخل بين رسول الله ﷺ وأزواجه! وفي رواية: والله، إنا لنكلمه فإن تحمّل ذلك فهو أولى به، وإن نهانا عنه كان أطوع عندنا منك. رواه البخاري ومسلم.

وأعجب من كل ما سبق أن النبي ﷺ كان أحيانًا هو الذي يسترضي زوجه إذا غضبت، ويعتذر لها. وسأحكي لكما هذه القصة الزوجية الطريفة:

روى أبو داود (٤٩٩٩) بإسناد قوي عن النعمان بن بشير قال: استأذن أبو بكر على النبي ﷺ فسمع صوت عائشة عاليًا، فلما دخل تناولها ليلطمها وقال: ألا أراكِ ترفعين صوتك على رسول الله ﷺ! فجعل النبي ﷺ يحجِزُه أي: منع أبا بكر من أن يزجر ابنته أو يضربها، وخرج أبو بكر مغضبًا، فجعل النبي ﷺ يترضى عائشة ويقول: «**كيف رأيتني أنقذتك من الرجل؟!**» أي: ألا ترين أني منعت أباك من زجرك وعقوبتك؟! وكأنه يريد أن يقول لها: ألا يكفيك هذا شاهدا على محبتي لك؟! فإلام تظلين ساخطة؟! ثم إن أبا بكر استأذن مرة أخرى فوجدهما قد اصطلحا، فقال: أدخلاني في سِلمكما كما أدخلتماني في حربكما، فقال النبي ﷺ: «**قد فعلنا، قد فعلنا**».

فتأمل وانظر وتفكر، ثم قس هذا بحال من يرى في اعتذاره لزوجه وإن كان مخطئًا هوانًا في النفس ونقصا في الرجولة.

إجادة صناعة الحب

وأخيرا: فلقد كان نبينا أمهر المتزوجين في صناعة الحب داخل البيت، فكان يستعين بالهدية، والبسمة، والمزحة، والتجمل، والزينة، والمظهر الجميل، والطيب، وترجيل الشعر، والنفقة ماديا ومعنويا، والرحمة والرفق، والاستئذان بأهله وعلى أهله.

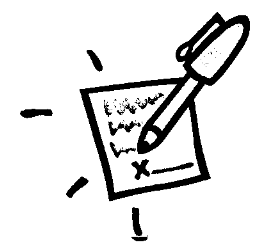
صلى الله على خير الأزواج

(محمد ﷺ تسليمًا كثيرًا).

(خطة التواصل بتحديد مدخل التواصل)

م	الزمان	حدد مدخلك إلى شريك حياتك
	الأسئلة لكلا الطرفين (الزوج والزوجة) **ماذا يفعل كل طرف منهما مع الطرف الآخر عند حدوث ما يأتي؟**	
١	عند الاستيقاظ من النوم	....
٢	عند التقصير في الصلاة أو الفرائض	....
٣	عند الذهاب إلى العمل أو الخروج	....
٤	عند التأخير في عمله دون أن يتصل	....
٥	عند العودة من العمل في وقته	....
٦	عندما يعطيك هدية رقيقة مع ابتسامة لطيفة	....
٧	عندما يثني عليك أو يمدحك بخير	....
٨	عند طلبه زيارة أهله وأقاربه وذويه	....
٩	عند شغفه بالكلام والحديث إليك	....
١٠	عند الاعتذار إذا أخطأ	....
١١	عند التعرض لأزمة أو مرض أو كرب	....
١٢	عند طلب مرافقة الأهل إلى مكان ما	....

م	الزمان	حدد مدخلك إلى شريك حياتك
١٣	عند الحاجة إلى الإشباع الجنسي وليس لديك رغبة	....
١٤	عند الإهمال في أمر معين مع التقصير	....
١٥	عند دعوة ضيوف إلى المنزل بدون إخبار الطرف الآخر	....
١٦	عند إحضار هدية لا تناسبك	....
١٧	عند الاستغراق في النوم سريعا مع عدم الاهتمام بك	....
١٨	عند طلب الخروج للتنزه والفسحة	....
١٩	عند تناولكما الطعام معًا	....
٢٠	عند طرح طرفة أو موقف لطيف	....



وبعد أن انتهيت من تحديد المداخل:

ضع نفسك مكان الطرف الآخر، وقيِّم هذه المداخل لو كنت مكانه، وحدث هذا معك!!

نحن نريد حياتنا أن تكون أفضل

فعيشوا أيها الأزواج بروح الدين والخلق الفاضل، وتمسكوا بعلاقتكم، وتفننوا في ابتكار وسائل تسعدكم وتفرحكم، وتضيء نور الأمان والاطمئنان والسكينة في البيت. والله الموفق والمستعان.

وأسأل الله أن ينفعنا وإياكم بما نقول وبما نعلم، وأن يرزقنا العمل والإخلاص فيه، وأن يرزقنا مرافقة النبي محمد سيد الدعاة في الفردوس الأعلى من الجنة. وسلام من الله إليكم ورحمته وبركاته.

وإلى لقاء قادم إن شاء الله تعالى، في كبسولة للنجاح في طرف آخر من أطراف الحياة.



أهم المراجع التي استفدت بها في الكتاب (*)

م	اسم الكتاب	المؤلف
١-	القرآن الكريم	
٢-	الجامع الصحيح	الإمام البخاري
٣-	المسند	الإمام أحمد بن حنبل
٤-	صحيح الإمام مسلم	الإمام مسلم
٥-	طريق الشخصية الجذابة	جيمس بندر
٦-	في ظلال القرآن	الشهيد أ/ سيد قطب
٧-	سحر الاتصال	أ/ محمد أحمد العطار
٨-	العلوم السلوكية	د/ عايدة سيد خطاب، وآخرون
٩-	أين السعادة؟!	عبد المنعم محمد الزيادي
١٠-	كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟	ديل كارنيجي
١١-	فن التعامل مع الناس	عبد الرحمن بن فؤاد الجار الله
١٢-	كيف تحقق النجاح والشخصية الجذابة؟	د/ سامي محمود
١٣-	الأدب المفرد	الإمام البخاري
١٤-	فقه السيرة	الشيخ/ محمد الغزالي
١٥-	فنون التواصل الدعوى الناجح	عادل عبد الله هندي
١٦-	ادفعي زوجك إلى النجاح	دوروثي كارنيجي
١٧-	السنن	الإمام الترمذي
١٨-	مفاتيح الحب القلبي بين الزوجين	د/ صلاح سلطان
١٩-	فن التعامل بين الزوجين	أ/ محمد صديق المنشاوي
٢٠-	مواقف في الدعوة والتربية (حسن البنا)	أ/ عباس السيسي
٢١-	البيان والتبيين	الإمام الجاحظ

(*) المراجع ترتيبها حسب ورودها في الكتاب.

م	اسم الكتاب	المؤلف
٢٢-	كيف تجذب الناس كالمغناطيس؟	ليل لاوندس
٢٣-	١٠٠ سر بسيط من أسرار السعداء	ديفيد نيفين - تعريب: ابتسام الخضراء
٢٤-	تعرف على شخصيتك	د/ هـ. ج إيزنك غلن ولسن ترجمة: أندريه كاتب
٢٥-	فن إدارة الخلافات الزوجية	محمد حبيب الفندي
٢٦-	سلسلة: إيمانيات (محاضرات صوتية)	الشيخ/ محمد حسان
٢٧-	بهجة المجالس	ابن عبد البر
٢٨-	الشخصية الاجتماعية .. سمات وسلوك	د/ ماجد رمضان
٢٩-	كن إيجابيا (تفاعل مع الحياة)	أ/ محمد مسعود العجمي

٣٠- واحة النفس المطمئنة (إشراف: د/ محمود أبو العزائم) مقالة: للدكتور محمد المهدي
http://www.elazayem.com/a(17).htm

٣١- موقع الأستاذ عمرو خالد (عن الحياة الزوجية)
/http://amrkhaled.net/intro

٣٢- موقع صيد الفوائد
/http://www.saaid.net

٣٣- موقع الشبكة الإسلامية
http://www.islamweb.net/mainpage/index.php

الفهرس

❊ ❊ ❊

من إصداراتنا

العلاقات الزوجية فنون وأسرار	د. حاتم آدم
الإمتاع في آداب وفنون الاستمتاع	ناصر الشافعي
أسعد زوجة في العالم	ناصر الشافعي
همسات رومانسية في السعادة الزوجية	ناصر الشافعي
حتى تراك زوجتك أفضل زوج	أشرف شاهين
101 فكرة عملية لتكوني زوجة مثالية	أشرف شاهين
احذروا فيروسات السعادة الزوجية	عامر شماخ
بيوت سعيدة .. قصص زواج ناجح	عامر شماخ
جدد زواجك	محمد القاضي
الخطوط الحمراء بين الزوجين	محمود خليفة
الرجل الذي لا تنساه المرأة	محمود خليفة
كيف تكسبين حماتك ؟	محمد القاضي
وقفات للشباب و الفتيات قبل الخطبة و الزواج	محمد سعيد مرسي
كوني خديجة	محمد سعيد مرسي
رفقًا بالقوارير	محمد سعيد مرسي



www.iqraakotob.net